



**PENGUNAAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MEREDUKSI KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI
UJIAN SEMESTER PADA SISWA KELAS XI
DI MAN 3 MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

OLEH:

RIZKY DWI LESTARI
NIM. 33.14.3.083

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN**

2018



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Williem Iskandar Psr. V Medan Estate 20371 Telp. 6622925, Fax.
6615683

SURAT PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **“Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Medan”** oleh Rizky Dwi Lestari, yang telah dimunaqasyahkan dalam sidang munaqasyah Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan pada tanggal :

13 September 2018 M
02 Muharram 1439 H

dan telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan

Ketua

Sekretaris

Dr. Afrahul Fadhila Daulay, MA
NIP. 19681214 199303 2 001

Azizah Hanum OK, M. Ag
NIP. 19690323 200701 2 030

Anggota Penguji

1. **Dr. Haidir, M. Pd**
NIP. 19740815 200501 1 006

2. **Fatkur Rohman, MA**
NIP. 19850301 201503 1 002

3. **Dr. Afrahul Fadhila Daulay, MA**
NIP. 19681214 199303 2 001

4. **Azizah Hanum OK, M. Ag**
NIP. 19690323 200701 2 030

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd
NIP. 19601006 199403 1 003

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizky Dwi Lestari

NIM : 33.14.3.083

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan
Konseling Islam

Judul Skripsi: Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk
Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian
Semester pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Medan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Medan, 10 September 2018

Yang Membuat Pernyataan

**Rizky Dwi Lestari
NIM. 33.14.3.083**

Nomor : Istimewa Medan, 10 September 2018
Lamp : - Kepada Yth
Hal : Skripsi Bapak Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah
An. Rizky Dwi Lestari dan Keguruan UIN-SU
Di
Medan

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan Hormat,

Setelah membaca, meneliti, dan memberi saran-saran perbaikan sepenuhnya terhadap Skripsi An. Rizky Dwi Lestari yang berjudul **“Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Medan”**”, kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima untuk di munaqasyahkan pada sidang Munaqasyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan atas perhatian saudara kami ucapkan terima kash.

Wabillahi Taufiq Wal Hidayah

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Haidir, M.Pd
NIP. 197408152005011006

Fatkhur Rohman, MA
NIP. 19850301 201503 1 002

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji serta syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan berbagai nikmat yang luar biasa, nikmat iman dan islam, kesehatan, kekuatan, kesabaran, serta kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam penulis ucapkan dan hadiahkan kepada Mahkota Alam Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan siswa dalam Menghadapi Ujian Semester pada Siswa Kelas XI MAN 3 Medan.”**

Skripsi ini adalah suatu karya yang penulis selesaikan guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang tersayang, khususnya untuk keluarga terkasih yang menjadi alasan terkuat penulis untuk selalu semangat dan pantang menyerah.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yang teristimewa Ayahandaku Harianto Sugeng dan Ibundaku Idawaty yang telah membesarkan dan mendidik saya, memberikan dukungan cinta, kasih

sayang dan doa sepanjang waktu serta memberikan bantuan material kepada saya.

2. Kepada Saudara saya Eko Kurniawan selaku Abang yang selalu memberikan dukungan serta motivasi nya. Serta adik saya Nanda Tri Sutresno, terima kasih atas perhatianmu pada kakak mu.
3. Bapak Prof. Dr. Saidurrahman, M.Ag selaku rektor UIN Sumatera Utara
4. Bapak Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara
5. Ibu Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si Selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
6. Dr. Haidir, M.Pd, Selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Serta sebagai Dosen Pembimbing saya yang telah sabar dalam membimbing saya dan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan untuk kesempurnaan Skripsi ini.
7. Fatkhur Rohman, MA, selaku dosen pembimbing 2 saya yang telah mengarahkan dan memberi saran yang membangun dalam penyelesaian Skripsi ini.
8. Staf pegawai Akademik Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan yang telah banyak memberikan bantuan Kepada saya selama Masa Perkuliahan.

9. Kepala Sekolah MAN 3 Medan, kepada guru BK Ibu Widya Astuti S.pd dan Ibu Rizky Amelia, S. Pd serta Guru-Guru lainnya yang Telah Memberikan bantuan data dan Keterangan dalam Penyusunan Skripsi ini.
10. Sahabat-Sahabat Seperjuangan BKI-5 Stambuk 2014, yang telah memberikan dukungannya kepada saya
11. Sahabatku Rosalina Rambe dan Syafii Abdullah Sinaga yang selalu ada untukku dan selalu mendengarkan keluh kesahku selama ini.
12. Sahabat Shalihah Yun Syurikal Ahda, Niki Afsari Putri, Wamro Addina, Cindy Nur Annisa, Lisa Destriyanti. Terima kasih telah memberikan motivasi dan dukungannya selama ini, dan telah menghiburku dikala sedih melandaku.
13. Teman seperjuangan di Kos Para Jomblo, Yun, Cindy, Kiki, Santi yang telah memberikan gangguan selama pengerjaan skripsi, namun membuatku semangat selama mengerjakan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu kritik dan saran serta bimbingan sangat di harapkan demi kesempurnaannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa memberikan petunjuk bagi kita semua. Amin ya Rabbal Alamin.

Medan, September 2018

Penulis

Rizky Dwi Lestari
NIM. 33.14.3.083

ABSTRAK



Nama : Rizky Dwi Lestari
NIM : 33.14.3.083
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Pembimbing Skripsi I : Dr. Haidir, M.Pd
Pembimbing Skripsi II : Fatkhur Rohman, MA
Judul Skripsi : Penggunaan Teknik Restrukturisasi untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester pada siswa kelas XI MAN 3 Medan

Masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan dalam menghadapi ujian semester yang tinggi, hal ini dapat berdampak buruk bagi siswa, siswa akan menjadi stres dalam menghadapi ujian semester dan mengganggu proses belajarnya. Oleh karena itu, untuk diperlukan layanan dengan teknik restrukturisasi kognitif di terapkan pada siswa untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif efektif atau tidak digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.

Metode penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan desain penelitian yaitu *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIA 5 MAN 3 Medan yang berjumlah 40 siswa, dan 8 subyek penelitian berdasarkan tes yang telah diberikan dengan kategori kecemasan tinggi.. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket yang sudah dikoreksi oleh validator.

Uji validitas instrumen menggunakan validitas konstruk, sedangkan uji reliabilitas instrument menggunakan teknik cronbach alpha dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,916. Analisis data menggunakan uji aplikasi SPSS versi 24 dengan analisis paired sample t test. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh t_{hitung} sebesar 2,365 pada derajat kebebasan (df) 7, kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} adalah 12,568, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, ($12,568 > 2,365$), dengan nilai sign 2 tailed $<$ dari nilai kritis 0,005, yaitu $0,000 < 0,005$. Maka dapat diambil keputusan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat dikatakan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester

Kata Kunci : Restrukturisasi Kognitif, Kecemasan.

**Diketahui Oleh,
Pembimbing I**

Dr. Haidir, M.Pd
NIP. 197408152005011006

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	i
ABSTRAK	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vi
Daftar Gambar.....	viii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II KAJIAN TEORI	 10
A. Kajian Teori.....	10
1. konsep Bimbingan Konseling	10
a. Pengertian Bimbingan Konseling.....	10
b. Fungsi Bimbingan Konseling	12
c. Tujuan Bimbinngan	15
2. Konsep Restrukturisasi Kognitif	17
a. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif	17
b. Tujuan Teknik Restrkturisasi Kognitif.....	19
c. Langkah-langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif	21
3. Kecemasan Ujian Semester.....	22
a. Pengertian Kecemasan.....	22
b. Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester	24
c. Faktor Penyebab Kecemasan.....	25

d. Tanda-Tanda Kecemasan	28
B. Kerangka Berfikir.....	30
C. Penelitian Relevan.....	30
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Lokasi Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Defenisi Operasional	36
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Instrument Penelitian.....	38
1. Pembuatan Instrumen	38
2. Uji Instrumen.....	41
Uji Validitas	41
Uji Reliabilitas	x 43
G. Teknik Analisis Data	44
1. Uji Persyaratan Data.....	44
Uji Normalitas.....	44
Uji Homogenitas	44
2. Pengujian Hipotesis	45
Uji dependent T Tes (Paired Sample T Test)	45
BAB IV PEMBAHASAN.....	47
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
1. Sejarah Singkat MAN 3 Medan	47
2. Profil/Identitas MAN 3 Medan.....	48
3. Visi Misi dan Motto MAN 3 Medan	48
4. Keadaan Siswa.....	49
5. Keadaan Tenaga Kerja.....	50
6. Keadaan Sarana dan Prasarana	53
B. Deskripsi Data Penelitian	54

C. Gambaran Umum Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester	55
1. Deskripsi data <i>Pretest</i>	56
2. Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester	56
3. Deskripsi data <i>Posttest</i>	61
4. Perbandingan Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	61
D. Uji Persyaratan Analisis Data	62
1. Uji Normalitas	62
2. Uji Homogenitas.....	63
E. Pengujian Hipotesis.....	64
F. Pembahasan	65
 BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	71
 DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Pola Penskoran Alat Pengumpulan Data	38
Tabel 3.2	Kisi-kisi Angket Kecemasan Siswa	39
Tabel 3.3	Kategori Kecemasan	41
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Angket.....	42
Tabel 3.5	Hasil Uji Reliabilitas Angket.....	43
Tabel 3.6	Koefisien Reliabilitas.....	43
Tabel 4.1	Keadaan Siswa MAN 3 Medan Tahun Ajaran 2018/2019	50
Tabel 4.2	Keadaan Tenaga Pendidik dan Kependidikan MAN 3 Medan Tahun Ajaran 2018/2019	51
Tabel 4.3	Keadaan Sarana dan Prasarana	53
Tabel 4.4	Hasil angket Kecemasan	55
Tabel 4.5	Data Pretest Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester ..	56
Tabel 4.6	Data Posttest Kecemasan dalam Menghadapai Ujian Semester.	61
Tabel 4.7	Perbandingan Data Pretest, Posttest, dan Score Penurunan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester.....	62
Tabel 4.8	Uji Normalitas Kolmogorov-Sminov	63
Tabel 4.9	Uji Homogenitas Levene	63
Tabel 4.10	Paired Samples Test.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	One Group Pretest Posttest Design.....	34
------------	--	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia pendidikan, proses belajar melibatkan suatu perencanaan aktifitas belajar-mengajar antara guru dengan siswa yang mana hasilnya perlu di evaluasi melalui tes. Penilaian pendidikan adalah hal yang sangat penting dilaksanakan dalam rangka mengetahui sejauh mana kompetensi siswa sudah tercapai berdasarkan acuan Kreteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Berdasarkan bunyi pasal 58 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 1 menyatakan bahwa evaluasi hasil belajar peserta didik dilakukan oleh pendidik untuk memantau proses, kemajuan, dan perbaikan hasil belajar peserta didik secara berkesinambungan.¹ Tahapan penilaian pendidikan dimulai dari ulangan harian, ulangan tengah semester, akhir semester, ujian sekolah dan ujian nasional. Ulangan akhir semester adalah kegiatan yang dilakukan oleh pendidik untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik di akhir semester. Cakupan ulangan meliputi seluruh indikator yang merepresentasikan semua Kompetensi Dasar pada semester tersebut.

Berdasarkan ketentuan Permendiknas Nomor 20 Tahun 2007 tentang Standar Penilaian bahwa Ulangan tengah semester, ulangan akhir semester, dan

¹Departemen Pendidikan Nasional, 2003, *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, (Jakarta: Depdiknas)

ulangan kenaikan kelas dilakukan oleh pendidik di bawah koordinasi satuan pendidikan.² Berdasarkan hal tersebut di atas maka pendidik atau guru

² Departemen Pendidikan Nasional, 2007, *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2007, Tentang Standar Penilaian*, (Jakarta: Depdiknas)

berkewajiban dan berhak melakukan penilaian terhadap anak didiknya di bawah koordinasi sekolah sebagai satuan pendidikan. Ketentuan tersebut mengisyaratkan bahwa guru memegang peranan sangat penting untuk mengetahui kemajuan belajar peserta didiknya melalui ulangan akhir semester.

Hampir dapat dipastikan, siswa yang menghadapi ujian akan mengalami kecemasan. Hanya saja tingkat kecemasan itu sendiri yang berbeda-beda pada setiap siswa, ada yang tinggi, sedang maupun menengah. Rasa cemas besar pengaruhnya pada tingkah laku siswa. Penelitian-penelitian yang dilakukan Sarason membuktikan siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi tidak berprestasi sebaik siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah pada beberapa jenis tugas, yaitu tugas-tugas dengan tantangan, kesulitan, penilaian prestasi, dan batasan waktu.³

Kecemasan merupakan salah satu jenis emosi yang dapat mengganggu dan memberikan pengaruh negatif pada proses belajar. Pemikiran atau fantasi merupakan salah satu faktor interen yang termasuk dalam faktor psikologi yang mempengaruhi proses belajar.⁴ Kecemasan terjadi karena membayangkan atau bertindak seakan-akan bahaya itu nyata, padahal kenyataannya tidak terjadi atau belum terjadi. Ataupun juga mempersepsikan negatif tentang sesuatu, diri anda sendiri ataupun lingkungan di luar diri anda. Tidak menutup kemungkinan adanya pemikiran irasional yang terjadi pada siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi tes/ujian, ketakutan untuk gagal pada saat mengerjakan soal. Ketika pemikiran irasional hadir dalam cara berpikir siswa, maka juga akan berpengaruh

³ Slameto, (2015), *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*, Jakarta: Rineka Cipta, h. 185.

⁴ Abu Hamadi, (2013) *Psikologi Belajar*, Jakarta:Rineka Cipta, h. 75

terhadap prestasi belajar siswa. Kecemasan dalam menghadapi ujian dapat menjadi masalah pada semua tingkat pendidikan dari mulai SD hingga ke Perguruan Tinggi. Pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan berat/tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan tenang.

Kecemasan dalam menghadapi ujian semester merupakan tugas guru Bimbingan Konseling, bagaimana guru Pembimbing dapat menetralkan kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Kecemasan dalam menghadapi ujian akan membuat siswa menjadi stres dan akan berakibat pada terganggunya proses belajar.

Lembaga pendidikan tidak dapat melepaskan diri dari persoalan tersebut, lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab untuk membantu para siswa baik sebagai pribadi maupun sebagai calon anggota masyarakat. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah bertanggung jawab mendidik dan menyiapkan peserta didik agar mampu (berhasil) menyesuaikan diri di dalam masyarakat dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Melalui kegiatan pembelajaran didalam kelas, sekolah belum cukup untuk menyiapkan peserta didik untuk terjun kemasyarakat secara berhasil. Peserta didik hendaknya dibantu agar apa yang mereka terima dari sekolah dapat menjadi bekal guna menjadi anggota masyarakat yang mandiri dan mampu menghadapi masalah- masalahnya. Dalam kondisi seperti inilah layanan bimbingan dan konseling (BK) sangat diperlukan. Pada kenyataan yang ada tidak semua individu mampu menghadapi dan mengatasi

masalahnya sendiri. Dalam keadaan seperti inilah siswa perlu mendapatkan bimbingan dan konseling dari orang lain atau biasa disebut konselor.

Bimbingan dan konseling (BK) adalah proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor). Guru Pembimbing atau Konselor merupakan pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konseling secara luas, konselor dalam menjalankan perannya bertindak sebagai fasilitator bagi klien. Selain itu, konselor juga bertindak sebagai penasihat, guru, konsultan yang menghadapi klien sampai klien dapat menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya.⁵

Konseling merupakan satu diantara bentuk upaya bantuan yang secara khusus dirancang untuk mengatasi persoalan-persoalan yang kita hadapi. Dalam perkembangan terakhir ini kita ketahui konseling sebagai salah satu hubungan pemberian bantuan yang professional yang dari waktu ke waktu perkembangannya begitu sangat pesat baik dari segi riset-riset yang dilakukan maupun teknik-teknik yang dikembangkannya.⁶

Dalam hal menghadapi kecemasan dalam menghadapi ujian Bimbingan konseling dapat membantu permasalahan akademik yang mampu menyentuh ranah psikologi siswa, yakni dengan cara berpikir, dan asumsi dalam menghadapi tes. Dalam pemecahan masalah belajar, konselor dapat menerapkan berbagai teknik yang dianggap dapat menyelesaikan masalah dengan efektif dan mudah diterima oleh konseli. Dalam penelitian ini, penulis ingin menguji efektivitas salah satu teknik bimbingan konseling yang dapat mengubah *mindset* irasional siswa

⁵ Namora Lumongga Lubis, (2014) *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Prantik*, Kencana :Jakarta h. 21-22

⁶ Latipun, (2011), *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press, h. 3.

dalam menghadapi ujian/tes menjadi suatu pemikiran yang positif, sehingga prestasi belajar siswa dapat terdongkrak.

Upaya yang dapat dilakukan konselor sekolah dalam menangani peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian adalah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). Restrukturisasi kognitif berfokus pada identifikasi dan mengubah keyakinan irasional dan pernyataan diri serta pikiran-pikiran yang negatif. Peneliti mengatakan bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif cukup efektif dalam membantu mereduksi kecemasan siswa, karena Restrukturisasi Kognitif merupakan suatu teknik yang digunakan dalam proses psikoterapi belajar untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional atau maladaptif, seperti berpikir semu, pemikiran magis dan penalaran emosional, yang umumnya terkait dengan banyak gangguan kesehatan mental.

Hal itu mejuruk pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Askhia, Olubusayo dengan judul *Effect Of Cognitive Restructuring On The Reduction Of Mathematict Axienty Among Senior Secondary School Student In Ogun State, Nigeria*” yang mengatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan di banding pengobatan plasebo yang diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan.⁷

⁷ Asikhia, Olubusayo,(2014), dalam jurnal Internasional Journal of education and Research ” *Effect Of Cognitive Restructuring On The Reduction Of Mathematict Axienty Among Senior Secondary School Student In Ogun State, Nigeria*”, Vol. 2 No. 2, ISSN : 2201-6333 (print) ISSN: 2201-6740 (online).

Hal senada juga dilakukan penelitian oleh Anggia Maretta Ireel dkk menyatakan bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi ujian menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.⁸

Tujuan teknik Restrukturisasi Kognitif dilakukan pada individu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester yaitu untuk menyanggah keyakinan irasional individu tentang pemikiran negatif dengan merubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah pada siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester. Dengan cara individu diajak untuk memahami bahwa perubahan perilaku hanya dapat dilakukan dan dapat memberikan hasil efektif dalam mengatasi masalahnya, jika individu mampu bekerja sama dalam mengeksplorasi pikiran dan perasannya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah MAN 3 Medan pada siswa Kelas XI MIA 3 dengan jumlah siswa 43 orang, pada tanggal 6 April 2017 dilakukan penyebaran AUM Umum (Alat Ungkap Masalah Umum), terdapat 32 siswa yang menyatakan khawatir memperoleh nilai rendah dalam ulangan/ujian/ tugas. Ini sama saja menyatakan bahwa 74,4% siswa mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian.

Adapun yang mendorong penulis untuk meneliti permasalahan tersebut karena MAN 3 Medan merupakan salah satu lembaga pendidikan favorit yang bernaifaskan Islam, sehingga dipandang perlu untuk meningkatkan mutu dan

⁸ Anggia Maretta Ireel, dkk., (2018), dalam Jurnal Ilmiah BK *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu*, Vol. 1 No. 2, ISSN 2599-1221

kualitas layanan bimbingan konseling sebagai sarana dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester pada Siswa Kelas XI MAN 3 Medan”**

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas, penulis memberikan identifikasi masalah yang akan menjadi bahan penelitian adalah

1. Banyaknya siswa yang takut mendapatkan nilai rendah ketika ujian,
2. Ketika ujian akan berlangsung mereka gugup sambil menghela nafas,
3. Ada beberapa siswa yang sering kekamar mandi ketika ujian berlangsung,
4. Banyak siswa yang berwajah tegang ketika ujian berlangsung,
5. Banyak siswa khawatir tidak dapat mengerjakan soal ujian
6. Banyak siswa yang sulit konsentrasi ketika ujian karena gugup

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecemasan sebelum *Pre Test* siswa Kelas XI di MAN 3 Medan saat menghadapi tes?
2. Bagaimana tingkat kecemasan setelah *Post Test* siswa Kelas XI di MAN 3 Medan saat menghadapi tes?

3. Apakah penggunaan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk mereduksi kecemasan saat menghadapi ujian akhir semester pada siswa kelas XI di MAN 3 Medan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kecemasan sebelum *Pre Test* siswa Kelas XI di MAN 3 Medan saat menghadapi ujian
2. Tingkat kecemasan tingkat kecemasan setelah *Post Test* siswa Kelas XI di MAN 3 Medan saat menghadapi ujian
3. Hasil penerapan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mereduksi kecemasan saat menghadapi ujian pada siswa kelas XI di MAN 3 Medan

E. Manfaat Penelitian

Selain melatih penulis agar lebih tanggap terhadap permasalahan pendidikan pada umumnya, hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini ada dua yaitu secara teoritis dan praktis:

1. Secara teoritis
 - a. Dengan mengetahui tentang penggunaan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian pada siswa kelas XI di MAN 3 Medan. Maka hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat dalam menambah perbendaharaan teoritis khususnya dalam masalah Bimbingan Konseling yang diterapkan untuk membantu permasalahan akademik siswa.

- b. Dapat menambah kepustakaan sebagai bantuan dan studi banding bagi mahasiswa dimasa mendatang.

2. Secara praktis

- a. Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi masyarakat khususnya konselor sebagai bahan pertimbangan dalam melaksanakan tugasnya sebagai konselor.
- b. Dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam memberikan bantuan bagi para konselor untuk menentukan kebijaksanaan dalam mengembangkan dan meningkatkan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam peningkatan prestasi belajar siswa

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Konsep Bimbingan Konseling

a. Pengertian Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling merupakan terjemahan dari “*guidance*” dan “*counseling*” dalam bahasa Inggris. Dalam kamus bahasa Inggris *guidance* dikaitkan dengan kata *guide* yang diartikan menunjukkan jalan (*showing a way*), memimpin (*leading*), menuntun (*conducting*), memberi petunjuk (*giving instruction*), mengatur (*regulation*), mengarahkan (*governing*), dan memberi nasehat (*giving advice*).

Dalam kamus yang sama *counseling* dikaitkan dengan kata *counsel*, yang diartikan sebagai nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*), dengan demikian konseling dapat diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran dan pemberian pembicaraan dengan bertukar pikiran.⁹

Banyak pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh para ahli yaitu sebagai berikut:

1. Sunaryo Kartadinata mengartikannya sebagai “proses membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal

⁹ Mulyadi, (2016), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Prenadamedia Group, h. 52

2. Rochman Natawidjaja mengertikan bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami

dirinya, sehingga dia sanggup megarahkan dirinya dan bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntunan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya. Dengan demikian dia akan dapat menikmati kebahagiaan hidupnya, dan dapat memberikan sumbangan yang berrau kepada kehidupan masyarakat pada umumnya. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial.¹⁰

3. Donsmoor dan Miller “ Bimbingan membantu individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan-kesempatan pendidikan, jabatan, dan pribadi yang mereka miliki atau dapat mereka kembangkan dan sebagai satu bentuk bantuan yang sistematis melalui peserta didik dibantu untuk dapat memperoleh penyesuaian yang baik terhadap sekolah dan terhadap kehidupan.¹¹

Dari uraian diatas maka dapat dikemukakan bahwa pengertian bimbingan adalah: “bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.”

¹⁰ Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, (2005), *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, h. 5-6

¹¹ Mulyadi, (2016), *Bimbingan dan Konseling.....*, h. 53

Selain pengertian bimbingan berikut merupakan pengertian konseling menurut para ahli:

1. Menurut Cottle dan Downie “ Konseling sebagai proses di mana seorang konselor membantu klien memahami dan menerima maklumat mengenai dirinya dan interaksi dengan orang lain supaya dia dapat membuat keputusan yang efektif mengenai pilihan-pilihan dalam hidupnya.”
2. Menurut R.L Wolberg “konseling merupakan bentuk wawancara di mana klien dibantu untuk mengerti lebih jelas tentang dirinya sendiri, untuk dapat memperbaiki kesulitan yang berhubungan dengan lingkungan atau untuk dapat memperbaiki kesulitan penyesuaian.”¹²
3. Menurut Prayetno “ konseling yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.”¹³

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli (konselor) kepada individu yang menerima bantuan (klien) untuk mengentaskan masalah klien.

b. Fungsi Bimbingan Konseling

Pentingnya pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat dilihat dari beberapa fungsi bimbingan dan konseling bagi perkembangan pribadi siswa

¹² *Ibid*, h. 56

¹³ Prayetno dan Erman Amti, (2009), *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Rineka Cipta, h. 105

sebagai makhluk sosial yang senantiasa bersosialisasi dengan masyarakat baik di sekolah maupun diluar sekolah.

Dalam kelangsungan perkembangan dan kehidupan manusia, berbagai pelayanan diciptakan dan diselenggarakan. Berbagai pelayanan itu berguna dan memberikan manfaat untuk memperlancar dan memberikan dampak positif sebesar-besarnya terhadap kelangsungan perkembangan dan kehidupan.

1. Fungsi Pemahaman, pemahaman yang sangat perlu dihasilkan oleh pelayanan bimbingan dan konseling adalah pemahaman tentang diri klien beserta permasalahannya oleh klien sendiri dan oleh pihak-pihak yang akan membantu klien, serta pemahaman tentang lingkungan klien oleh klien.
2. Fungsi pencegahan, dalam upaya pencegahan yang perlu dilakukan ialah mendorong perbaikan lingkungan, perbaikan kondisi diri pribadi klien meningkatkan kemampuan individu untuk hal-hal yang diperlukan dan mempengaruhi perkembangan dan kehidupannya, mendorong individu untuk tidak melakukan sesuatu yang akan memberikan resiko besar dan melakukan sesuatu yang memberikan manfaat serta menggalang dukungan kelompok terhadap individu yang bersangkutan.
3. Fungsi pengentasan, upaya pengentasan masalah pada dasarnya dilakukan secara perorangan, sebab setiap masalah adalah unik, masalah-masalah yang diderita oleh individu-individu yang berbeda tidak boleh disamaratakan, penanganannya pun harus secara unik disesuaikan.

4. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yang berarti memelihara secara yang baik yang ada pada diri individu, baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.¹⁴

Dalam islam pelaksanaan bimbingan konseling adalah mencegah perbuatan manusia dari yang tidak baik menjadi baik dalam istilah dikenal dengan amar ma'ruf nahi munkar. Hal ini di jelaskan oleh Allah dalam surah Ali Imran ayat 110 yang berbunyi:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ۚ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ ۚ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١٠﴾

Artinya : *Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.*¹⁵

Manusia diciptakan Allah memiliki identitas bersuku-suku, berbangsa-bangsa, dengan berbagai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki masing-masing etnis, tetapi perbedaan itu dimaksudkan untuk menjadi sarana pergaulan, saling mengenal, saling bekerjasama, saling membantu dalam bentuk memberikan bimbingan adalah perilaku positif yang dapat membawa kebaikan sebagaimana dikemukakan dalam hadist sebagai berikut:

عن ايضا (ابي هريرة) رضي الله عنه : ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قل : من دعا الى هدى كان له من الاجر مثل اجور من تبعه لا ينقص ذلك من اجورهم شيئا (رواه مسلم)

¹⁴ Prayetno & Erman Amti, (2009), *Dasar-Dasar....*, h. 196

¹⁵ Departemen Agama RI, (1984/1985), *Al-qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta : Yayasan Penyelenggara dan Penterjemah Al-Quran, h. 94

Artinya : “ *Abu Hurairah ra berkata : Rasulullah SAW bersabda: Siapa yang mengajak orang kepada suatu jalan yang baik maka ia mendapat pahala sebanyak pahala pengikutnya dengan tidak mengurangi dari pahala mereka sendiri sedikitput*” (HR. Muslim)¹⁶

c. Tujuan Bimbingan

Tujuan pemberian layanan bimbingan ialah agar individu dapat:

1. merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya dimasa yang akan datang,
2. mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin,
3. menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya,
4. mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, mereka harus mendapatkan kesempatan untuk :

1. Mengetahui dan memahami potensi, kekuatan dan tugas-tugas perkembangannya,
2. Mengetahui dan memahami potensi atau peluang yang ada dilingkungannya,
3. Mengetahui dan menentukan tujuan dan rencana hidupnya serta rencana hidupnya serta rencana pencapaian tujuan tersebut,
4. Memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri,

¹⁶ Al Imam Muhammad Bin Ismail al-Kahlani ash shan'any, (1984), *Subulus Salam* Jus IV, Bandung Dahlan, h. 4

5. Menggunakan kemampuannya untuk kepentingan dirinya, kepentingan lembaga, tempat bekerja dan masyarakat,
6. Menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan dari lingkungan dan,
7. Mengembangkan segala potensi dan kekuatannya yang dimilikinya secara tepat dan teratur secara optimal.

Tujuan bimbingan dan konseling terkait dengan aspek akademik (belajar) adalah sebagai berikut:

1. Memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua pelajaran, dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan
2. Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat
3. Memiliki keterampilan atau teknik belajar yang efektif, seperti keterampilan membaca buku, menggunakan kamus, mencatat pelajaran, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian
4. Memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memantapkan diri dalam memperdalam pelajaran tertentu, dan berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan yang lebih luas.
5. Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian.¹⁷

2. Konsep Restrukturisasi Kognitif

¹⁷Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, (2010), *Landasan....*, h. 13-15

a. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*Cognitive Behavior*). *Cognitive Behavior* memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku. Pendekatan *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus – kognisi – respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.

Teknik restrukturisasi kognitif membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias.¹⁸

Strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi: (1) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri); (2) Pikiran dan pernyataan

¹⁸ Harwanti Noviandari dan Jawahirul Kawakib, (2016), dalam jurnal Psikologi, *Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*, Vol. 3 No 2, h.78

tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.¹⁹

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *Self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan²⁰

Teknik restrukturisasi kognitif menurut Ellis merupakan *Cognitif Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinankeyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.²¹

Murk mendefenisikan Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan /persepsi diri yag negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi Kognitif

¹⁹ Bradley T. Erford, (2016), 40 *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, terjemah oleh Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hal 255

²⁰ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, (2007), *Psikologi Abnormal* terjemah oleh Tim Fakultas Psikologi UI, Jakarta : Erlangga, h. 45

²¹ Mochamad Nursalim, (2013), *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Indeks, h. 32

menggunakan asumsi bahwa respon-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.²²

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-pikiran negative menjadi pikiran-pikiran positif.

b. Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif. Beck mengatakan, tujuan terapi kognitif adalah agar klien belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk :

1. Memonitor pikiran otomatis negatifnya
2. Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku.
3. Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi

²² Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah, (2016), dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling *“Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung”*, Vol 3 No. 2, h. 290

4. Menggantikan kognisikognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis
5. Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.²³

Meichenbaum dalam Efrord mendiskripsikan bahwa, ada tiga tujuan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dipenuhi konselor profesional yaitu klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, klien perlu mengubah proses pikirannya, dan klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang diri nya dan dunia. Penjelasan dari ketiga tujuan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya. Konselor membantu klien untuk menjadi sadar akan pikirannya dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan klien.
2. Klien perlu mengubah proses pikirannya. Konselor membantu klien menjadi sadar akan perubahan proses pemikiran meminta klien mengevaluasi pikiran dan keyakinan, memunculkan prediksi, dan mempertanyakan logika yang keliru.
3. Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Konselor memerintah klien untuk melakukan percobaan dalam lingkup penyembuhan dan kemudian beralih ke dalam situasi nyata ketika klien sudah merasa bersedia untuk mengubah idenya.²⁴

²³ *Ibid*, h. 291

²⁴ Bradley T. Erford, (2016), 40 *Teknik yang Harus...*, hal 256

c. Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif

Cormier Cormier mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur CR(*Cognitive Restructuring*) terdapat enam bagian utama yaitu dapat dijelaskan sebagai berikut

1. Rasional; tujuan dan tinjauan singkat prosedur. Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif⁶⁴
2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.
3. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT) Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought= ct*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement= cs*) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction= csi*). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan *cs* tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif.

4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT) Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu : pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.
5. Pengenalan dan latihan penguatan positif Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.
6. Tugas rumah dan tindak lanjut Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.²⁵

3. Kecemasan Ujian Semester

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam bahasa inggrinya “anxiety” berasal dari bahasa latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik.

²⁵ Mochamad Nursalim, (2013), *Strategi & Intervensi...*, h. 32

Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi²⁶. Dalam hal ini, banyak situasi atau kondisi yang dapat dicemaskan misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi kekhawatiran.

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau datang tanpa ada penyebabnya yang bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan²⁷. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari.

Yustinus Semiun mengemukakan kecemasan adalah keadaan tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan-perasaan bersalah, perasaan tidak aman, dan kebutuhan akan kepastian.²⁸

Menurut Andi Mappiare kecemasan adalah suatu perasaan kacau atau tidak enak yang memperingatkan individu akan adanya suatu ancaman atau bahaya namun wujudnya tidak jelas ataupun belum tampak.²⁹

Menyimak berbagai pendapat yang mengungkapkan pengertian kecemasan yang dikemukakan oleh beberapa ahli tersebut, peneliti mencoba menarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai perasaan

²⁶ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, (2007), *Psikologi...*, h. 163

²⁷ *Ibid*, h. 163

²⁸ Yustinus Semiun. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*, Yogyakarta: Kanisius, h. 321

²⁹ Kartini Kartono, (2014), *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, Jakarta : Rajawali Press, h. 20

emosi yang tidak menyenangkan dan bersifat mengancam diri individu, sehingga individu itu merasakan suatu ketakutan yang tidak diketahui pasti penyebabnya dan menimbulkan kekhawatiran, was-was, serta tidak mengetahui tentang apa yang akan terjadi di masa yang akan datang.

b. Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester

Ujian semester adalah suatu kegiatan yang dilakukan siswa untuk mengetahui tingkat kemajuan belajar dan merupakan proses penilaian hasil belajar yang dilaksanakan pada akhir semester. Menurut Jeffrey, Rathus, & Greene, ujian merupakan salah satu sumber kecemasan bagi siswa. Siswa dikatakan normal, apabila merasa cemas atau khawatir dalam kategori rendah ketika menghadapi kesulitan di sekolah, seperti saat menghadapi ujian. Kecemasan menghadapi ujian adalah perasaan lebih dari sekedar tegang dalam menghadapi ujian. Kecemasan yang dihadapi oleh siswa ialah kecemasan berlebih.³⁰

Menurut Santrock kecemasan berlebihan yaitu kecemasan yang terus menerus dan berlangsung lama (sekurangnya dalam jangka waktu 6 bulan) terhadap peristiwa-peristiwa yang akan datang (misalnya ujian, bahaya, peristiwa sosial), tingkah laku pada masa lampau dan kemampuan (sosial, akademik, dan atletik).³¹ Kecemasan yang berlangsung lama itu mengakibatkan simptom somatik yang dasar fisiknya tidak dapat ditemukan, dan juga menyebabkan siswa terlalu memikirkan atau memprihatinkan dirinya sendiri serta tidak mampu untuk bersikap tenang.

³⁰ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, (2007), *Psikologi...*, h. 163

³¹ John W. Santrock, (2012), *Perkembangan Masa Hidup* terjemah oleh Achmad Chusairi & Juda Damanik, Jakarta: Erlangga, h. 529

Dari beberapa pendapat mengenai kecemasan menghadapi ujian, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan menghadapi Ujian Semester adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur berupa suatu keadaan, kondisi atau perasaan yang tidak menyenangkan yang mengakibatkan siswa mengalami ketakutan, tegang, tidak berdaya dan kekhawatiran yang berlebih dan berlangsung lama yang disebabkan oleh tafsiran kognitif siswa terhadap situasi yang mengancam karena ketidakmampuan menyesuaikan diri yang timbul pada saat menghadapi Ujian Semester

c. Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan akan terus berkembang selama jangka waktu tertentu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup individu. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Terdapat banyak ahli yang mencoba untuk mengungkapkan faktor kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

1. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja, sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
2. Emosi yang ditekan.
3. Kecemasan dapat terjadi apabila individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama

apabila dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

4. Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.³²

Ahli lain yang juga mengemukakan mengenai faktor kecemasan adalah Kholil Lur Rochman menyatakan ada beberapa faktor penyebab kecemasan yaitu:

1. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
2. Cemas karena berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini selalu pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
3. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak berhubungan dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu,

³² Savitri Ramaiah, (2003), *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta: Pustaka Populer Obor, h.11

keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya.³³

Musfir Az-Zahrani menyebutkan faktor lingkungan yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu:

1. Lingkungan keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah.

2. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Apabila individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat, sehingga menyebabkan munculnya kecemasan.³⁴

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa pada dasarnya faktor kecemasan adalah bermula dari adanya konflik perasaan yang ada dalam diri individu. Konflik yang terjadi muncul sebagai akibat individu tidak mampu melakukan penyesuaian dengan dirinya sendiri (harapan dan keinginan yang tidak terpenuhi atau tidak tercapai), dengan orang lain (orang tua, saudara, sahabat, guru, dan lain sebagainya) dan juga dengan lingkungan sekitarnya (suasana keluarga, lingkungan sosial,

³³ Kholil Lur Rochman, (2010), *Kesehatan Mental*, Purwokerto: Fajar Media Press, h. 167

³⁴ Musfir Az-Zahrani, (2005), *Konseling Terapi*, Jakarta : Gema Insani Press, h. 511

lingkungan pekerjaan, lingkungan pendidikan, dan lain sebagainya). Berdasarkan kesimpulan tersebut, kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester dapat dikatakan berasal dari dalam diri siswa yang merasa tidak mampu mengatasi masalah yang akan dihadapinya, sehingga menimbulkan kepanikan, kekhawatiran dan ketakutan.

d. Tanda-Tanda Kecemasan

Individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Ciri-ciri kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas, mati rasa, selalu buang air kecil, merasa sensitif.¹⁸
- b. Secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang.
- c. Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan

untuk mengatasi masalah, berfikir bahwa semuanya tidak dapat lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.³⁵

Maher menyebutkan tiga komponen dari reaksi kecemasan yang kuat yaitu:

1. Emosional : orang tersebut mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar
2. Kognitif: ketakutan meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih, memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan
3. Psikologis: tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikendaki atau tidak. Pergerakan tersebut merupakan hasil kerja dari sistem saraf otonom yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh. Pada saat pikiran dijaangkiti rasa takut, sistem saraf otonom menyebabkan tubuh bereaksi secara mendalam. Jantung berdetak lebih keras, nadi dan nafas bergerak meningkat, biji mata membesar, proses perencanaan dan yang berhubungan dengan usus terhenti, pembuluh darah mengerut, tekanan darah meningkat, kelenjar adrenal melepas adrenalis ke dalam darah. Akhirnya darah dialirkan ke otot rangka (otot untuk sadar), sehingga tegang dan siap untuk digerakkan.³⁶

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa pada dasarnya ciri-ciri yang muncul dari

³⁵ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, (2007), *Psikologi...*, h. 164

³⁶ Gerald Corey, (2014), *Teori dan Praktek; Konseling dan Psikoterapi* terjemah oleh E.Koeswara, Bandung: Refika Aditama, h. 17

kecemasan dapat bersifat fisik dan psikis. Ciri yang bersifat fisik diantaranya berkeringat, detak jantung makin cepat, kepala pusing, sesak nafas, sakit kepala. Ciri yang bersifat psikis diantaranya ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan.

B. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir penelitian ini berangkat dari teori-teori yang telah dikemukakan pada penjelasan sebelumnya. Pada hakikatnya sekolah perlu menggunakan salah satu teknik konseling yaitu Teknik Restrukturisasi Kognitif, karena teori ini efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian/tes karena kecemasan yang terjadi pada siswa berasal dari pemikiran-pemikiran yang negatif dan irasional, dan teknik restrukturisasi kognitif ini bertujuan untuk mereduksi pikiran irasional/negatif menjadi pemikiran yang rasional/positif.

Dengan adanya penggunaan teknik restrukturisasi kognitif ini dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling khususnya pada masalah kecemasan dalam menghadapi ujian/tes yang sering dialami oleh peserta didik, maka diharapkan guru dapat berperan aktif dalam membantu siswa mengubah pikiran yang negatif menjadi positif guna mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester

C. Penelitian Relevan

1. Anggia Mareta Ireel (2018) dengan Judul *“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meredakan*

Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu” Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian di SMP Negeri 22 Kota Bengkulu. Penelitian ini adalah eksperiment pre-test dan post-test one group design. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa dari kelas VII C yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian tinggi dan sangat tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan kecemasan siswa menghadapi ujian menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, hal ini terlihat dari hasil pre-test dan post-test $p = 0.005$ maka $p < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri.

2. Suwi Wahyu Utami, S.Pd., (Yogyakarta, 2017) **“Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII *Boarding School* SMPIT Abu Bakar**” Penelitian ini bertujuan untuk menguji seberapa besar pengaruh teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VIII *boarding school* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Menguji perbedaan antara tingkat kejenuhan belajar siswa laki-laki dan siswa perempuan. Menguji apakah ada interaksi antara

kelompok dengan jenis kelamin dalam penerapan tindakan untuk mengurangi kejenuhan belajar, dan untuk mengetahui jenis kejenuhan belajar apa saja yang mampu direduksi oleh teknik tersebut. Teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah merupakan penggabungan antara teknik restrukturisasi kognitif dengan teknik konseling Islam yakni muhasabah, guna melengkapi proses konseling mencapai pada aspek ruhani dan memahami hakikat manusia sebagai hamba Allah yang senantiasa dianjurkan untuk memperbaiki dan mengevaluasi diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan *concurrent embedded* (campuran tidak berimbang) dengan penelitian eksperimen desain faktorial (*factorial design*) sebagai metode primer dan kualitatif sebagai metode sekunder. Subyek penelitian terdiri dari dua kelompok eksperimen dan dua kelompok kontrol, masing-masing laki-laki dan perempuan serta berjumlah 20 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh teknik restrukturisasi kognitif berbasis muhasabah dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa.

3. Wulida Firdausu Ahla (Surabaya,) “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Tingkat Kecemasan saat Menghadapi Tes pada Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo”

Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan *one group pretest – post test design*. Kelompok eksperimen adalah siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi melalui instrumen kecemasan. Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan dalam 6 kali pertemuan dengan topik yang berbeda-beda. Jumlah subyek

yang diambil sebanyak 8 siswa. Data yang diperoleh melalui subyek, menggunakan inventori kecemasan yang telah diuji validitasnya dengan menggunakan analisis butir dan uji reliabilitas. Dalam penelitian ini teknik konseling restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes di MTsN Sidoarjo. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes pada siswa kelas VIII MTsN Sidoarjo yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Ho : Teknik restrukturisasi kognitif tidak efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester
- Ha : Teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester

BAB III

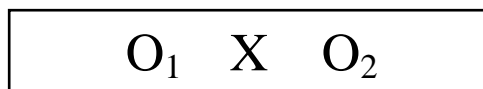
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.³⁷

Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimen*, dengan desain *one group pretest-posttest* yaitu desain eksperimen dengan memberikan pretest sebelum diberikan intervensi dan posttest setelah diberikan intervensi. Desain digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.1
One group Pretest Posttest Design



Keterangan :

O_1 : Pengukuran awal kecemasan siswa, sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif

O_2 : Melakukan *posttest* dengan tujuan mengetahui keefektifan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester

³⁷ Sugiyono, (2016), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung :Alfabeta, h.7

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di sekolah MAN 3 Medan. Yang beralamat di Jln. Pertahanan No. 99 Kelurahan Gaharu, Kec. Patumbak, Kab. Kota Medan, Prov. Sumatera Utara. Pemilihan lokasi ini berdasarkan fenomena yang ditemukan peneliti ketika pelaksanaan PLKP-S (Praktek Lapangan Konseling Pendidikan Sekolah) pada bulan Maret hingga bulan Mei.

C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³⁸ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MAN 3 Medan pada tahun ajaran 2018/2019

Sedangkan sampel adalah bagian dari populasi, untuk dijadikan sebagai bahan penelitian, dengan harapan contoh yang diambil populasi tersebut dapat mewakili terhadap populasi.³⁹ Sampel penelitian ini adalah kelas XI MIA 5 MAN 3 Medan. Penetapan kelas XI MIA 5 diperoleh berdasarkan rekomendasi dari guru BK. Teknik pengambilan sampel adalah teknik *Perposive sampling* atau sampel bertujuan. dalam hal ini pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri yang dimiliki sesuai dengan tujuan penelitian yaitu siswa yang memiliki kecemasan dengan kategori tinggi yang ditentukan dari hasil pretest.

³⁸ Sugiono, (2016), *Metode Penelitian...*, h.215

³⁹ Suharsimi Arikunto, (2014), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta :Rineka Cipta, h.16

D. Defenisi Operasional

Defenisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Teknik Restrukturisasi Kognitif teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Mengarahkan konseli dengan kemampuan diri mereka sendiri bahwa (1) disfungsi emosional perilaku merupakan hasil dari pemikiran irasional, tidak realistis, dan tidak logis, (2) Secara konstruktif dapat mengubah pikiran irasional menjadi rasional dan kemudian berfungsi baik dan signifikan, (3) Berpikir irasional dan disfungsional akan berakibat negatif pada emosi dan perilaku, (4) Apabila keyakinan tersebut dipertahankan maka akan menimbulkan *Self defeating Behaviours* (perilaku disengaja yang menimbulkan efek negatif pada diri sendiri). Hal ini karena pikiran, perasaan, dan perilaku terpadu dan saling mempengaruhi.
2. Kecemasan menghadapi ujian semester adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur berupa suatu keadaan, kondisi atau perasaan yang tidak menyenangkan yang mengakibatkan siswa mengalami ketakutan, tegang, tidak berdaya dan kekhawatiran yang berlebih dan berlangsung lama yang disebabkan oleh tafsiran kognitif siswa terhadap situasi yang mengancam karena ketidakmampuan menyesuaikan diri yang timbul pada saat menghadapi ujian semester.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu langkah yang terpenting dalam penelitian, karena data yang diperoleh akan bermanfaat dalam penyajian hipotesa yang telah dirumuskan. Dalam penelitian data yang dikumpulkan adalah data sebelum dilakukan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan teknik restrukturisasi kognitif. Untuk itu metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Metode angket digunakan untuk mendapatkan data variabel terikat (Y) yaitu perasaan cemas siswa. Tujuan penyebaran angket adalah mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah.

2. Observasi

Observasi menurut Sutrisno Hadi adalah suatu proses yang kompleks, suatu yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantaranya yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.⁴⁰

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan tentang berbagai kegiatan atau peristiwa pada waktu yang lalu. Dokumentasi ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian. Dokumen yang dapat diambil meliputi

⁴⁰ Sugiyono, (2016), *Metode Penelitian....*, h. 142-145

buku-buku yang relevan seperti modul, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, film dokumenter dan data lain yang relevan.

F. Instrument Penelitian

1. Pembuatan Instrument

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen angket kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. Skala yang digunakan untuk mengukur instrumen angket kecemasan siswa dalam menghadapi tes dengan menggunakan skala *Likert*. Angket yang dibuat menggunakan empat kategori jawaban, yaitu (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai, dan (STS) Sangat Tidak Sesuai di MAN 3 Medan

Tabel 3.1
Pola Penskoran Alat Pengumpulan Data

Pilihan	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Dalam penyusunan skala pengendalian emosi terdapat bentuk kisi-kisi instrumen berdasarkan data dalam kajian teori. Untuk lebih jelasnya, akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrumen tentang skala kecemasan dalam menghadapi ujian semester. Berikut tabel kisi-kisi instrumen skala kecemasan dalam menghadapi ujian semester:

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Angket Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item		jumlah
			+	-	
Kecemasan	Reaksi Fisik	1. Mengalami <i>Kondioveskuler</i> seperti nyeri di dada dan jantung berdebar lebih cepat dari biasanya dan rasa ingin pingsan	1,3,5	2,4	5
		2. Mengalami gejala pernafasan seperti sesak nafas dan sering tarik nafas, tekanan pada dada	6,7,9	8	4
		3. Mengalami gejala <i>gastrointenal</i> seperti mual, nafsu makan hilang, dan diare	11,14	10,12,13	5
		4. mengalami gejala <i>urogenital</i> (saluran perkemihan) seperti tidak teratur buang air kecil dan tidak dapat menahan buang air kecil	15,16	-	2
		5. kondisi kulit, yaitu mudah berkeringat, wajah memerah, rasa panas dingin.	17,19,20	18	4
	Reaksi Psikis	6. kondisi perasaan cemas, misalnya merasakan firasat buruk	21,22	-	2

		7. mengalami hambatan berfikir	22,23,25	26	4
		8. mengalami ketakutan pada suatu objek	29,30	27,28,31	4
		9. mengalami ketegangan, misalnya gemetar, gelisah, gugup, khawatir, malu	32, 33, 34, 35, 38	36,37	6
		10.kondisi perasaan depresi dan perasaan yang berubah-ubah sepanjang hari	39,40,41, 42	-	4
	Reaksi Tingkah laku	11. Mengalami gejala <i>insomnia</i> , seperti sukar tidur, mimpi buruk	43,44	-	3
		12. kondisi prilakunya tidak tenang dalam mengerjakan sesuatu	46,47,48, 50	49	5
Jumlah			36	14	50

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester, yang bertujuan memperoleh informasi tentang tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Tingkat kecemasan dalam penelitian ini dapat diketahui dari skor yang diperoleh sehingga bila skor yang diperoleh tinggi, maka tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian semester pada siswa mengalami tingkatan panik, sebaliknya jika skor yang diperoleh rendah maka tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian semester pada

siswa mengalami tingkat kecemasan ringan. langkah-langkah perhitungannya adalah sebagai berikut:⁴¹

1. Menentukan skor tertinggi (skoring tertinggi x jumlah pertanyaan)
2. Menentukan skor terendah (skor terendah x jumlah pertanyaan)
3. Menentukan rata-rata skor ideal atau μ dengan $1/2 (S_{\max} + S_{\min})$
4. Menghitung standart deviasi atau σ dengan rumus $1/6 (S_{\max} - S_{\min})$

Kategori kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 3
Kategori Kecemasan

Rumus	Kategori Kecemasan
$X \leq (\mu) - 1,5\sigma$	Sangat Rendah
$(\mu) - 1,5\sigma < X \leq (\mu) - 0,5\sigma$	Rendah
$(\mu) - 0,5\sigma < X \leq (\mu) + 0,5\sigma$	Sedang
$(\mu) + 0,5\sigma < X \leq (\mu) + 1,5\sigma$	Tinggi
$(\mu) + 1,5\sigma < X$	Sangat Tinggi

2. Uji Instrumen

a) Uji Validitas

Validitas dilakukan untuk mengukur tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat ⁴² Uji validitas dilakukan pada siswa kelas XI MIA 3 di MAN 3 Medan yang berjumlah 40 orang, untuk menguji tingkat validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan SPSS 24.

⁴¹ Saifuddin Azwar, (2015), *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta : Pustaka Belajar, h. 107

⁴² Arikunto Suharsimi, (2010), *Prosedur Penelitian....*, h. 211

Uji coba soal dilaksanakan dengan jumlah peserta uji coba $N=40$ dan taraf signifikan 5% di dapat $r_{\text{tabel}} = 0,312$. Item soal dikatakan valid jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$.

Dari analisis validitas dengan SPSS. 24 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.4
Hasil Validitas Angket Kecemasan

No.	r Tabel	r Hitung	Keterangan
1	0,312	0,422	Valid
2	0,312	0,331	Valid
3	0,312	0,491	Valid
4	0,312	0,129	tidak valid
5	0,312	0,612	Valid
6	0,312	0,518	Valid
7	0,312	0,580	Valid
8	0,312	0,295	tidak valid
9	0,312	0,666	Valid
10	0,312	0,295	tidak valid
11	0,312	0,575	Valid
12	0,312	0,402	Valid
13	0,312	0,071	tidak valid
14	0,312	0,468	Valid
15	0,312	0,373	Valid
16	0,312	0,202	tidak valid
17	0,312	0,631	Valid
18	0,312	0,257	tidak valid
19	0,312	0,540	Valid
20	0,312	0,362	Valid
21	0,312	0,445	Valid
22	0,312	0,591	Valid
23	0,312	0,450	Valid
24	0,312	0,203	tidak valid
25	0,312	0,439	Valid
26	0,312	0,335	Valid
27	0,312	0,432	Valid
28	0,312	0,381	Valid
29	0,312	0,521	Valid
30	0,312	0,358	Valid

31	0,312	0,229	tidak valid
32	0,312	0,725	Valid
33	0,312	0,314	Valid
34	0,312	0,433	Valid
35	0,312	0,485	Valid
36	0,312	0,184	tidak valid
37	0,312	0,424	Valid
38	0,312	0,149	tidak valid
39	0,312	0,294	tidak valid
40	0,312	0,351	Valid
41	0,312	0,365	Valid
42	0,312	0,618	Valid
43	0,312	0,464	Valid
44	0,312	0,747	Valid
45	0,312	0,630	Valid
46	0,312	0,601	Valid
47	0,312	0,550	Valid
48	0,312	0,236	tidak valid
49	0,312	0,255	tidak valid
50	0,312	0,430	Valid

Berdasarkan Tabel di atas terdapat 37 item valid dan 13 dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan.

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan suatu instrumen cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas suatu tes pada umumnya diekspresikan secara numerik dalam bentuk koefisien.⁴³ Uji reliabilitas angket Kecemasan dalam menghadapi ujian semester dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan SPSS 24. Hasil Pengolahan uji reliabilitas instrumen kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5
Hasil Uji Reliabilitas Angket Kecemasan

⁴³ *Ibid*, h. 221

Cronbach's Alpha	N of Items
0,916	37

Klasifikasi koefisien reliabilitas yang digunakan sebagai tolak ukur adalah sebagai berikut.⁴⁴

Tabel 3.6
Koefisien Reliabilitas

Koefisien Korelasi	Interpretasi
$\alpha \geq 0,9$	Reliabilitas sangat bagus
$0,9 > \alpha \geq 0,8$	Reliabilitas bagus
$0,8 > \alpha \geq 0,7$	Reliabilitas dapat diterima
$0,7 > \alpha \geq 0,6$	Reliabilitas dipertanyakan
$0,6 > \alpha \geq 0,5$	Reliabilitas rendah
$0,5 > \alpha$	Reliabilitas Tidak Dapat Diterima

Dari perhitungan yang dilakukan, maka didapatkan nilai r sebesar 0,916, maka dapat disimpulkan instrumen tes kecemasan dalam menghadapi ujian semester reliabel dengan kategori sangat bagus

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Persyaratan Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal.⁴⁵ Uji normalitas yang

⁴⁴Ridwan Abdullah Sani, dkk., (2018), *Penelitian Pendidikan*, Tangerang:Tsmart, h. 138

⁴⁵ Sugiyono, (2016), *Metode Penelitian....*, h. 261

digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan bantuan SPSS 24. Data dikatakan normal, apabila nilai signifikan lebih besar 0,05 pada ($P > 0,05$). Sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 pada ($P < 0,05$) maka data dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji Homogenitas digunakan untuk menguji apakah sebaran data dari dua varian atau lebih berasal dari populasi yang homogen atau tidak, yaitu dengan membandingkan dua atau lebih variansnya.⁴⁶ Berdasarkan penjelasan keduanya, dapat dikatakan bahwa pada dasarnya uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama.. Uji homogenitas varian menggunakan uji *Levene*, dikatakan homogen apabila nilai signifikan $> 0,05$

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis merupakan kesimpulan atau pernyataan tentang sesuatu yang bersifat sementara waktu dan dianggap benar. Hipotesis merupakan jawaban sementara karena masih di dasarkan oleh teori, anggapan , dan pengalaman, sehingga untuk mengetahui kebenaran hipotesis tersebut maka perlu dilakukan pengujian parsial (uji t)

a. Uji T Test Dependent (Paired Sample T Test)

⁴⁶ Edi Riadi, (2014)Metode Statistika: Parametrik & Non-Parametrik, Tangerang: Pustaka Mandiri, h. 101.

T-test dependent atau sering diistilakan dengan Paired Sampel t-Test, adalah jenis uji statistika yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua grup yang saling berpasangan. Sampel berpasangan dapat diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama namun mengalami 2 perlakuan atau pengukuran yang berbeda, yaitu pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan sebuah treatment.⁴⁷

Fungsi dari t-test dependent adalah untuk membandingkan rata-rata dua grup yang saling berpasangan. Sampel berpasangan dapat diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama namun mengalami 2 perlakuan atau pengukuran yang berbeda, yaitu pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan sebuah perlakuan. Selain itu untuk menguji efektifitas suatu perlakuan terhadap suatu besaran variabel yang ingin ditentukan, misalnya untuk mengetahui efektifitas metode penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dari responden⁴⁸. Untuk menentukan nilai t tabel yaitu dengan tingkat signifikan 5% dengan derajat kebebasan $df = (n-k)$ dimana n adalah jumlah data dan k adalah jumlah variabel. Kriteria pengujian yang digunakan adalah:

Bila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau nilai signifikansi $< \alpha = 0,05$ berarti variabel bebas mempunyai pengaruh secara parsial terhadap variabel tak bebas. Bila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau nilai signifikansi $> \alpha = 0,05$ berarti variabel bebas tidak mempunyai pengaruh secara parsial terhadap variabel tak bebas. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka formulasi hipotesis alternatifnya yaitu sebagai berikut:

⁴⁷ Sugiyono, (2009), *Statistika untuk Penelitian*, Bandung : Alfabeta, h. 234

⁴⁸ Ridwan Abdullah Sani, (2006) *Statistika untuk Penelitian*, Bandung : Alfabeta,

Ho: $b_i = 0$, artinya secara parsial tidak terdapat pengaruh dari variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Ha: $b_i \neq 0$, artinya secara parsial terdapat pengaruh dari variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat MAN 3 Medan

MAN 3 Medan di dirikan pada tahun 1993, yang terletak di Jalan Pertahanan No 99 Kelurahan Timbang Deli Kecamatan Medan Amplas Provinsi Sumatera Utara. MAN 3 Medan 3 di dirikan dikarenakan banyaknya peminat siswa-siswi untuk masuk MAN 1 Medan yang berasal dari daerah Patumbak maka pada tahun 1993 dibuatlah lokal jauh MAN 1 Medan (yang dipimpin oleh Bapak Drs. H. Suangkupon Siregar) dan untuk pengawasan, secara resmi ditunjuk Bpk Drs. Sukoco yang belajarnya bersebelahan dengan MTsN 1 Medan.

Sehubungan dengan meningkatnya jumlah siswa siswi yang masuk ke lokal jauh, maka pada tahun 1996 Berdasarkan SK Menteri Agama : No. 515 A, tanggal 25-11-1995, tentang SK Pendirian MAN 3 Medan, maka didirikanlah MAN 3 Medan yang gedung belajarnya bersebelahan dengan MTsN 1 Medan, dengan Kepala sekolah menengah atas, yang pengelolaannya dilakukan oleh Kementerian Agama Madrasah nya adalah Bapak Drs. Sukoco.

Madrasah aliyah Negeri 3 Medan (disingkat MAN 3 Medan) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal yang setara dengan Pendidikan madrasah aliyah ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12.⁴⁹

⁴⁹ Hasil studi dokumentasi sejarah singkat MAN 3 Medan, pada hari Selasa 24 Juli 2018, pukul 11.00, di kantor TU MAN 3 Medan

2. Profil/ Identitas MAN 3 Medan

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1) Nama Madrasah | : Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan |
| 2) NSM | : 3111 2750 3312 |
| 3) NPSN | : 60725195 |
| 4) NPWP | : 00.198.175.2.122.000 |
| 5) Alamat Madrasah | : |
| a. Jalan | : Jl. Pertahanan No. 99, |
| b. Desa/Kelurahan | : Gaharu, Timbang Deli |
| c. Kecamatan | : Medan Amplas, Patumbak |
| d. Kabupaten/Kota | : Kota Medan |
| e. Provinsi | : Sumatera Utara |
| f. Website | : man3medan.sch.id |
| g. Email | : man3medan@yahoo.com |
| 6) Nomor Telepon | : 061-7879581 |
| 7) Status | : Negeri |
| 8) Izin Penegrian: Nomor | : 5 Tahun 1997 |
| Tanggal | : 1 Maret 1997 |
| 9) Jenjang Akreditasi/ Tahun | : “A”, 2013-2018 |
| 10) Nama Kepala Madrasah | : Muhammad Asrul S.Ag, M.Pd., |

3. Visi Misi dan Motto MAN 3 Medan

a. Visi MAN 3 Medan

“Membentuk insan yang beriman, berakhlakulkarimah, berilmu, kreatif, serta peduli dengan lingkungan dan masyarakat.

b. Misi MAN 3 Medan

- 1) Menumbuhkan penghayatan dan pengamalan agama.
- 2) Menumbuhkan sikap sopan santun dan berbudi pekerti luhur.
- 3) Membiasakan budaya rapi dan disiplin.
- 4) Membangkitkan rasa kebersamaan dan musyawarah.
- 5) Memotivasi belajar dikalangan siswa.
- 6) Melaksanakan PBM / bimbingan secara intensif.
- 7) Melaksanakan kegiatan pengembangan diri yang berkaitan dengan minat dan bakat siswa.
- 8) Meningkatkan semangat musabaqoh (kompetisi).
- 9) Mencintai lingkungan hidup yang bersih dan sehat.
- 10) Menumbuhkan semangat berinfaq dan bersodaqoh.
- 11) Menjalin kerja sama dengan orang tua siswa dan masyarakat.

4. Keadaan Siswa

Keadaan siswa yang ada di MAN 3 Medan ajaran 2017/2018 berjumlah keseluruhan sebanyak 910 siswa, dan diantaranya kelas X yang berjumlah 332 siswa sedangkan kelas XI berjumlah 281 dan kelas XII berjumlah 297 siswa. Untuk mengetahui keadaan jumlah siswa di MAN 3 Medan berdasarkan masing-masing kelas dapat dikemukakan melalui tabel berikut :

Tabel 4.1.
Keadaan Siswa-Siswi MAN 3 Medan Tahun Ajaran 2018/2019

No	Tingkat Kelas	Siswa		
		Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	2	3	4	5
1.	X MIA 1	12	30	42
2.	X MIA 2	13	30	43
3.	X MIA 3	16	28	44
4.	X MIA 4	12	32	44
5.	X MIA 5	12	28	40
6.	X IIS 1	18	22	40
7.	X IIS 2	18	17	35
8.	X IA	21	23	44
	JUMLAH	122	210	332
9.	XI MIA 1	14	24	38
10.	XI MIA 2	16	24	40
11	XI MIA 3	12	28	40
12	XI MIA 4	14	28	42
13	XI MIA 5	16	24	40
14	XI IIS	14	25	39
15	XI IA	11	31	42
	JUMLAH	97	184	281
16	XII IPA 1	16	24	40
17	XII IPA 2	18	22	40
18	XII IPA 3	14	24	38
19	XII IPA 4	16	24	40
20	XII IPA 5	13	26	39
21	XII IPS 1	12	21	33
22	XII IPS 2	15	17	32
23	XII IA	10	25	35
	JUMLAH	114	183	297
	Jumlah	333	577	910

Sumber : Data Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Medan T.A 2018/2019

5. Keadaan Tenaga Kerja

Guru adalah pelaksana langsung dalam proses belajar mengajar di sekolah, Guru memiliki peran penting dalam menyelenggarakan pendidikan sekolah. Keberadaan guru menjadi faktor penting kelancaran penyelenggaraan pendidikan, bahkan membantu terhadap keberhasilan dan peningkatan kualitas pendidikan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari kantor tata usaha MAN 3 Medan, dapat diketahui bahwa jumlah tenaga kerja secara keseluruhan ada 64. Untuk mengetahui keadaan tenaga kerja di MAN 3 Medan dapat dikemukakan melalui tabel berikut :

Tabel 4.2.
Keadaan Tenaga Pendidik dan Kependidikan MAN 3 Medan

NO	NAMA GURU	JABATAN	MATA PELAJARAN
1	2	3	4
1	Muhamad Asrul, S. Ag, M. Pd	Kepala Sekolah	Bahasa Inggris
2	Sufrizal, S. Sos	Kepala TU	-
3	Drs. H. Anas, M. Ag	WKM Kurikulum	Fiqh
4	Muhammad Rasyid Ridho, S. Ag, MA	WKM Kesiswaan	Bahasa Inggris
5	Abdillah S. Ag, M. Si	WKM Sarana Prasarana	Mamtematika
6	Dra. Hamidah Siregar	HUMAS	Ekonomi
7	Jauhara Cut Ali, S. Pdi, M. Si	Guru BP/ BK	Fisika
8	Widya Astuti S.pd	Guru BP/BK	BP/BK
9	Rizky Amelia, S. Pd	Guru BP/ BK	BP/BK
10	Nurrohma S. Pd, M. Hum	Guru	Bahasa Inggris
11	Satriawati S. Ag,	Guru	Biologi
12	Ani Sunarti S. Ag	Guru	Bahasa Inggris
13	Dra. Siti Fatmawati	Guru	Bahasa Arab
14	Drs. Zul Azhari	Guru	Fisika
15	Dra. Riana Napitu, M. Si	Guru	Biologi
16	Drs. Permohonan Sitompul	Guru	Kimia
17	Dra. Hj. Diana Aziza	Guru BP/BK	Bahasa Indonesia
18	Dra. Hj. Nina. Y. Nst	Guru	Fiqh
19	Masdiana, S. Pd	Guru	Biologi
20	Dra. Ratnawati	Guru	Akidah Akhlak
21	Abdul Latif, S. Pd, M. Si	Guru	Matematika
22	Rahmah Daulay, S. Pd	Guru	Kimia
23	Henni Sitompul, S. Pd	Guru	Bahasa Indonesia
24	Rosyani Nasution, S. Ag	Guru	Kimia
25	Athfayah. H, S. Pd	Guru	Matematika
26	Rahmmad Jamil, S. Ag	Guru	Fiqh

27	Imaniah Manik S. Pd	Guru	Fisika
28	Khairida S. Ag	Guru	Qur'an hadist
29	Nur Asiah S. Pd	Guru	Bahasa Inggris
30	Fithriani Khalila, S. Pd	Guru	Matematika
31	Drs. Hj. Asmara Efendi	Guru	PKN
32	Nurbadriah S. Ag	Guru	Sosiologi
33	Sri Devi. M. P, S. Pd	Guru	Matematika
34	Sugiyem, S. Pd	Guru	Geografi
35	Mayassir, S. Pd	Guru	Penjaskes
36	Gundari Priharti, S. Pd	Guru	Sosiologi
37	Dra. Hj. Ramliah	Guru	Bahasa Indonesia
38	Lenie Indra Oktavia, S. Pd	Guru	Bahasa Indonesia
39	Hj. Razali, S. Pd	Guru	Qur'an Hadis
40	Yulinda Neysa. L, SE	Guru	Kewarganegaraan
41	Yudha Dibarata, S. Pd	Guru	Penjaskes
42	Elvida Handayani, S. Pd	Guru	Ekonomi
43	Wan Syarifah Aini, M. Pd	Guru	Sejarah
44	Zaidani Pdi	Guru	Bahasa Arab
45	Misnayanti S. Pd	Guru	Matematika
46	Muhammad Alfi Syahri	Guru	SKI
47	Rudi Tua Siregar	Guru	TIK
48	Rahmad Hardian, S. Pd	Guru	Geografi
49	Dwi Prasetyo, S. Pd	Guru	Penjaskes
50	Hayati S. Pd	Guru	Bahasa Indonesia
51	Agus Salim, S. Pd	BP/BK	BP/BK
52	Muhammad Jamil, S. Pd, MA	Guru	SKI
53	Muhammad Iqbal. H. S. Ag	Guru	Qur'an Hadis
54	Dakwan Khairun Syah	Guru	SKI
55	Neneng Chairunnisa S. Pd	Guru	BP/BK
56	Fatma Harahap, S. Pdi	Bendahara	-
57	Harauli Purba, SE	Ka. Pustaka	-
58	Alfin Munika, S. Kom	Pustakawan	-
59	Farida Hanum. H	Staf Tata Usaha	-
60	Assuyutissuhti Siregar	Staf Tata Usaha	-
61	Mardiana	Staf Tata Usaha	-
62	Ginda harahap	Staf Tata Usaha	-
63	Fahmi harahap	SATPAM	-
64	Erwin Defrian Lubis	SATPAM	-

Sumber : Data Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Medan T.A 2018/2019

6. Keadaan Sarana dan Prasarana

Setiap lembaga pendidikan memerlukan dukungan sarana dan prasarana dalam rangka pelaksanaan pembelajaran, manajemen, dan pembinaan siswa. Untuk mengetahui sarana dan prasarana MAN 3 Medan dapat dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 4.3.
Sarana dan Prasarana Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan

No	Jenis Bangunan	Jumlah Ruangan Menurut Kondisi			
		Baik	Rusak Ringan	Rusak Sedang	Rusak Berat
1	2	3	4	5	6
1	Ruangan Belajar	23 unit			
2	Ruangan Kepala Madrasah	1 unit			
3	Ruang Guru	1 unit			
4	Ruang Tata Usaha	1 unit			
5	Laboratorium (IPA)	1 unit			
6	Laboratorium Komputer	1 unit			
7	Laboratorium Bahasa	1 unit			
8	Laboratorium PAI	1 unit			
9	Ruang Perpustakaan	1 unit			
10	Ruang UKS	1 unit			
11	Ruang Keterampilan	1 unit			
12	Ruang Kesenian	1 unit			
13	Toilet Guru	2 unit			
14	Toilet siswa	2 unit			
15	Ruang Bimbingan Konseling	1 unit			
16	Gedung Serbaguna	1 unit			
	(Aula)				
17	Ruang Osis	1 unit			
18	Ruang Pramuka	1 unit			

19	Mesjid/mushollah	1 unit			
20	Gedung/Ruang Olahraga				
21	Rumah Dinas Guru				
22	Pos Satpam				
23	Kantin	2 unit			
24	Ruangan Koperasi	1 unit			
25	Gudang		1 unit		
26	Lapangan	1 unit			

Sumber : Data Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Medan T.A 2018/2019

Berdasarkan data yang telah dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa MAN 3 Medan memiliki sarana dan prasarana yang dapat dikatakan baik dan mendukung dalam proses belajar dan pelaksanaan pendidikan.

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan model *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini di lakukan di kelas XI MIA 5 yang berjumlah 40 siswa, 12 laki-laki dan 28 perempuan. Pra tindakan siswa diberikan *pretest* sebelum pemberian *treatment*, hal ini dilakukan untuk mengetahui gambaran awal siswa mengenai kecemasan dalam menghadapi ujian semester. Dari hasil pemberian *pretest* peneliti memberikan skoring, untuk mengetahui siswa yang memiliki kecemasan yang paling tinggi, seperti yang di jelaskan pada bab III bahwa siswa yang memiliki kecemasan dengan kategori tinggi akan menjadi subjek penelitian dengan diberikan *treatment* menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

C. Gambaran Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian bahwa siswa yang mengikuti pretest adalah sebanyak 40 siswa, 12 laki-laki dan 28 perempuan yang secara keseluruhan memiliki skor tertinggi 123 dan skor terendah 52. Berikut data hasil pretest kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.

Tabel 4.4
Hasil Angket Kecemasan

No	Nilai	Kategori	F	Persentasi
1	$X < 64,75$	Sangat Rendah	1	2,5 %
2	$64,75 < X \leq 83,25$	Rendah	3	7,5 %
3	$83,25 < X \leq 101,75$	Sedang	28	70 %
4	$101,75 < X \leq 120,25$	Tinggi	7	17,5 %
5	$120,25 < X$	Sangat Tinggi	1	2,5 %
Total			40	100%

Dari tabel di atas menjelaskan sebanyak 1 orang siswa dari 40 orang siswa memperoleh hasil pada rentang $< 64,75$ atau kategori sangat rendah, kemudian sebanyak 3 orang memperoleh nilai pada rentang 64,75- 83,25 atau kategori rendah, sebanyak 28 orang memperoleh nilai pada rentang 83,26-101,75 atau kategori sedang, sebanyak 7 orang memperoleh nilai pada rentang 101,76-120,25 atau kategori tinggi dan 1 orang memperoleh nilai dengan rentang $>120,25$ atau kategori sangat tinggi. Hal ini memperlihatkan bahwa sebanyak 17,50% siswa dengan tingkat kecemasan tinggi dan 2,50% siswa dengan tingkat kecemasan sangat tinggi. Sesuai yang telah tercantum pada BAB III bahwa hanya siswa yang memiliki kecemasan pada kategori tinggi yang akan diberikan treatment dengan teknik restrukturisasi kognitif.

1. Deskripsi Data *Pretest* Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester

Data pretest adalah data keadaan awal sebelum subjek diberikan treatment. Deskripsi data merupakan upaya peneliti untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut tentang variabel penelitian sebagai upaya dalam pencapaian tujuan penelitian dengan dukungan data yang akurat. Data pretest diperoleh dari hasil angket yang diberikan kepada peserta didik kelas XI MIA 5 sebanyak 40 peserta didik, sebanyak 7 siswa memperoleh nilai dengan kategori tinggi dan 1 orang siswa memperoleh nilai dengan kategori sangat tinggi. Data pretest kecemasan siswa diambil dengan menggunakan skala kecemasan yang terdiri dari 37 item, yang mana pernyataan-pernyataan tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Berikut data hasil pretest angket kecemasan dalam menghadapi ujian semester:

Tabel 4.5
Data Pretest Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester

No	Kode	Nilai	Kategori
1	AR	120	Tinggi
2	AI	104	Tinggi
3	AA	112	Tinggi
4	FH	119	Tinggi
5	KS	113	Tinggi
6	MI	111	Tinggi
7	NS	108	Tinggi
8	RL	123	Sangat Tinggi

2. Penggunaan Teknik Restrukturisasi untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester

Treatment yang digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester adalah menerapkan teknik restrukturisasi kognitif.

Pada pelaksanaan treatment melibatkan peserta didik yang memiliki kecemasan dengan kategori tinggi yang berjumlah 8 peserta didik.

1) Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 23 juli 2018 dan dimulai pada pukul 14.00 di ruang kelas XI MIA 5 MAN 3 Medan Treatment dilaksanakan diluar jam pelajaran. Subyek penelitian berjumlah 8 peserta didik. Subyek tersebut dipilih berdasarkan keseimbangan skor dari skor pretest. Sebelum dimulainya treatment peneliti meminta ijin kepada wakil kepala sekolah dan guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan treatment diluar jam pelajaran.

a) Pendahuluan

1. Mengucap salam
2. Menanyakan kabar dan mengisi daftar presensi peserta didik
3. Menyepakati kontrak perilaku dengan subjek penelitian

b) Inti

1. Memaparkan tujuan kegiatan yang dilaksanakan dan memberikan apersepsi pemberian materi tentang kecemasan dalam menghadapi ujian semester dan teknik cognitive restructuring.
2. Mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi berbagai respon yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam menghadapi ujian semester baik berupa pikiran, perasaan, dan kecenderungan tindakan. Selanjutnya peneliti membagikan format lembar tugas rekam pikiran yang terdiri dari berbagai kolom yaitu kolom peristiwa, pikiran otomatis yang muncul, perasaan serta kecenderungan tindakan yang dialami peserta didik.

3. Menjelaskan cara pengisian lembar format rekam pikiran dengan memberikan satu contoh sehingga peserta didik paham dan memulai mengisi lembar tugas rekam pikiran yang dibagikan.

c) Penutup

1. Peserta didik diminta untuk mengumpulkan lembar rekam pikiran yang sudah diberikan.
2. Mengakhiri pertemuan kelas.

2) Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 24 juli 2018 dan dimulai pada pukul 14.00 diruang kelas XI MIA MAN 3 Medan.

a) Pendahuluan

1. Mengucap salam
2. Menanyakan kabar dan presensi peserta didik
3. Menanyakan kembali materi sebelumnya

b) Inti

1. Membagikan lembar rekam pikiran yang sebelumnya dikumpulkan
2. Meminta salah satu peserta didik untuk membacakan tugas sebelumnya, kemudian membahas dan menganalisisnya. Melalui pembahasan ini, peserta didik dibimbing untuk dapat memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan dalam merespon peristiwa yang dialami. Peserta didik diminta untuk menemukan respon berupa pikiran yang negatif yang muncul pada suatu peristiwa dan menghubungkan dengan perasaan serta tindakannya. Sehingga peserta

didik memahami bahwa pikiran negatif akan menghasilkan pikiran negatif dan cenderung akan melakukan perilaku yang negatif.

3. Meminta peserta didik untuk mengevaluasi pikiran-pikiran negatifnya, apakah pikiran tersebut menguntungkan atau tidak. Selanjutnya peneliti memandu peserta didik untuk melakukan penentangan pikiran-pikiran negatif dan menggantikannya dengan pikiran yang lebih positif kemudian menuliskan penentangan pikiran tersebut dilembar kerja yang sudah disediakan sebelumnya oleh peneliti.

c) Penutup

1. Memberikan lembar kerja homework atau pekerjaan rumah yang terdiri dari enam kolom yaitu kolom peristiwa, kolom pikiran, kolom perasaan dan kolom kecenderungan tindakan, kolom penentangan pikiran, dan kolom perasaan serta kolom kecenderungan tindakan yang baru. Melalui lembar kerja homework ini peserta didik dilatih untuk melakukan coping thought secara mandiri.
2. Menutup pertemuan kelas

3) Pertemuan ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2018 pada pukul 14.00 di ruang kelas XI MIA 5 MAN 3 Medan

a) Pendahuluan

1. Mengucap salam
2. Menanyakan kabar untuk membangun good rapport dan melakukan presensi peserta didik

b) Inti

1. Memastikan apakah peserta didik sudah mengerjakan lembar homework yang diberikan pada pertemuan ketiga atau sebelumnya.
2. Membahas homework salah satu seorang peserta didik kemudian menganalisis hasilnya.
3. Menegaskan kembali bahwa antara pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan saat melakukan situasi tertentu saling berkaitan sehingga jika peserta didik ingin memiliki perasaan dan tindakan yang positif maka perlu melakukan tindakan yang lebih positif seperti tidak melakukan prokrastinasi akademik.
4. Peneliti membagikan dua lembar kertas dan meminta peserta didik untuk menuliskan pernyataan negatif yang membuat mereka mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian di lembar kertas yang sudah disediakan sebelumnya. Kemudian peneliti meminta peserta didik untuk meremas kertas yang berisi pernyataan negatif tersebut seraya berkomitmen pada dirinya sendiri untuk menghilangkan atau membuang pernyataan negatif tersebut yang ada pada dirinya. Selanjutnya, peneliti meminta peserta didik untuk menuliskan pernyataan positif yang memotivasi dirinya sebagai ganti pernyataan negatif yang dapat merusak dirinya sendiri. Hal ini merupakan bentuk latihan bagi peserta didik untuk mengenal dan mempraktikkan pernyataan positif yang menguatkan.

c) Penutup

1. Memberikan acungan jempol kepada peserta didik yang sudah berani mengungkapkan kedepan tentang pikiran dan perasaannya serta dapat menerapkan pernyataan positif tersebut.
2. Menarik kesimpulan dari kegiatan yang sudah dilaksanakan
3. Mengucapkan terima kasih
4. Mengakhiri pertemuan kelas.

3. Deskripsi Data *Posttest* Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester

Data *posttest* merupakan data kondisi peserta didik yang mengalami kecemasan setelah diberikan treatment tentang teknik restrukturisasi kognitif. Berdasarkan data yang diperoleh siswa yang diberikan perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif diperoleh hasil *posttest* sebagai berikut:

Tabel 4.6
Data *Posttest* Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester

No	Kode	Nilai	Kategori
1	AR	92	Sedang
2	AI	87	Sedang
3	AA	90	Sedang
4	FH	92	Sedang
5	KS	91	Sedang
6	MI	85	Sedang
7	NS	92	Sedang
8	RL	92	Sedang

4. Perbandingan Data *Pretest* dan *Posttest* Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester

Setelah diberikan konseling kognitif perilaku didapatkan hasil *pretest*, *posttest*, dan gain score pada tabel berikut:

Tabel 4.7
Perbandingan Data Pretest, Posttest dan Skor penurunan

No	Kode	<i>x Pretest</i>		Penurunan Skor	<i>x Posttest</i>	
		Skor	Kategori		Skor	Kategori
1	AR	120	Tinggi	28	92	Sedang
2	AI	104	Tinggi	17	87	Sedang
3	AA	112	Tinggi	22	90	Sedang
4	FH	119	Tinggi	27	92	Sedang
5	KS	113	Tinggi	22	91	Sedang
6	MI	111	Tinggi	26	85	Sedang
7	NS	108	Tinggi	16	92	Sedang
8	RL	123	S.Tinggi	31	92	Sedang
	Rata-Rata	113,75		23,625	90,13	

Berdasarkan tabel diatas diketahui rata-rata pada pretest sebesar 113,75, setelah diberikan perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif, kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester cenderung menurun menjadi 90,13. Hal itu menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata pretest dengan posttest menurun 23,625.

D. Uji Persyaratan Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksud untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pembuktian apakah data yang digunakan dapat berdistribusi dengan normal yaitu dengan melihat pada metode *Kolmogorov-Sminov* dengan menggunakan bantuan SPSS 24. Berikut hasil dari pengujian normalitas dengan metode *Kolmogorov-Sminov*:

Tabel 4.8
Uji Normalitas Kolmogorov-Sminov

No	Kelompok	Mean	Std. Deviasi	Sig.	Kesimpulan
1	Pretest	113,75	6,453	0,200	Normal
2	Posttest	90,13	2,696	0,129	Normal

Berdasarkan pengujian normalitas *Kolmogorov-Sminov* data dikatakan normal apabila signifikansi (Asymp. Sig) $> 0,05$, dan jika signifikansi (Asymp. Sig) $< 0,05$ maka data dikatakan tidak normal. Dari gambar di atas dapat diketahui bahwa nilai Asymp.sig (2-tailed) pada pretest sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan berdistribusi normal dan pada posttest nilai Asymp.sig (2-tailed) bernilai 0,129 yang lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan homogen atau tidak. Uji homogenitas dilakukan menggunakan bantuan SPSS 2.4 dengan taraf signifikan 0,05. Berikut adalah gambar dari pengujian homogenitas:

Tabel 4.9
Uji Homogenitas Levene

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Kesimpulan
3,209	1	14	0,095	Homogen

Berdasarkan pengujian homogenitas *Levene* data dikatakan homogen apabila signifikansi $> 0,05$, dan jika signifikansi $< 0,05$ maka data dikatakan tidak

homogen. Dari gambar di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,095 yang lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan homogen.

E. Pengujian Hipotesis

1. Paired Sample T Test

Uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini adalah *paired sample t test*, yaitu analisis dengan melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Adapun dasar penggunaan uji t sampel berpasangan ialah observasi atau penelitian untuk masing masing pasangan harus dalam kondisi yang sama. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, diketahui bahwa data sampel berdistribusi normal dan juga memiliki varian yang sama atau homogen, maka dilakukan uji hipotesis. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho : Teknik restrukturisasi kognitif tidak efektif digunakan mereduksi mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian semester pada siswa kelas XI MAN 3 Medan

Ha : Teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian semester pada siswa kelas XI MAN 3 Medan.

Berdasarkan hasil uji t paired sampel test pada teknik restrukturisasi terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi ujian dapat terlihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10
Hasil Uji Hipotesis (*Paired sample t-test*)

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest – posttest	23,625	5,317	1,880	19,180	28,070	t	df	Sig. (2-tailed)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa selisih rata-rata kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 23,625, dengan standar deviasi 5,317. Dengan $df=7$ dan taraf nyata 5% maka diperoleh $t_{tabel}= 2,365$. Dari hasil perhitungan t test $t_{hitung}= 12,568$, sig. 0,000. Jadi dibandingkan antara t_{tabel} dan t_{hitung} maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan sig. < dari p. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 di tolak secara signifikan dan H_a diterima, dengan demikian teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. Di lihat dari ketentuan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, hasil perhitungan menunjukkan lebih besar t_{hitung} dibandingkan t_{tabel} . Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian semester pada siswa kelas XI MAN 3 medan.

F. Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh dari data pretest maupun posttest terlihat adanya penurunan dari kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester setelah pemberian perlakuan konseling teknik restrukturisasi kognitif melalui proses konseling kelompok. Senada dengan pendapat Vernon dalam Efrord dalam husni dkk menyatakan bahwa konseling kognitif perilaku dapat dilaksanakan secara efektif baik dalam latar individu maupun kelompok. Konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat dilaksanakan dalam dua format kegiatan: kelompok homogen dimana semua anggota kelompok mempunyai masalah yang sama, dan format kelompok terbuka dimana anggota kelompok bergiliran mengungkapkan masalah mana yang ingin dibahas.

Hasil penurunan tersebut terlihat dari hasil rata-rata skor kecemasan pada pretest 113,75, dan posttest 90,13 maka mengalami penurunan kecemasan sebanyak 23,625. Penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester pada penelitian ini dilakukan dengan mengubah atau menghapus tingkah laku respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Setelah pemberian tindakan selesai, peneliti memberikan *posttest* menggunakan skala kecemasan yang digunakan untuk mengetahui hasil setelah pemberian tindakan selesai dilakukan. Hasil dari *posttest* menggunakan skala kecemasan adalah AR menurun dari 120 poin menjadi 92 poin, AI menurun dari 104 poin menjadi 87 poin, AA dari 112 poin menjadi 90 poin, FH dari 119 poin menjadi 92 poin, KS dari 113 poin menjadi 91 poin, MI dari 111 poin menjadi 85 poin, NS dari 108 poin menjadi 92 poin, RL dari 123 poin menjadi 92 poin.

Teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. Hal ini disebabkan karena tercapainya tujuan teknik restrukturisasi dalam membantu klien untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang rasional, realistik dan positif, teknik restrukturisasi kognitif dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku.

Tujuan lain yang tercapai ialah konseli mampu menerapkan pernyataan positif tentang dirinya sendiri, mampu mengubah pemikiran yang salah terkait dengan kemampuan dirinya dan menjadi pribadi yang tidak cemas dan tenang ketika menghadapi ujian, serta dapat belajar dengan penuh keyakinan bahwa dirinya pasti mampu melewati segala hambatan ataupun kesulitan dalam masalah belajarnya.

Temuan empiris yang dilakukan peneliti berdasarkan data yang diperoleh dari data pretest maupun posttest terlihat adanya penurunan dari kecemasan dalam menghadapi ujian semester setelah mengikuti proses konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari pretest dan hasil posttest, terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu sebesar 23,625 yang awalnya pada pretest rata-rata nilai sebesar 113,75, dan setelah diberikan perlakuan rata-ratanya menjadi 90,13. Hasil dari paired sampel test yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($12,568 \geq 2,365$), nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritis 0,05 ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu teknik restrukturisasi

kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. Kesimpulan diperoleh sesuai dengan temuan peneliti dimana sebelum dilakukan tindakan dan sesudah dilakukannya teknik restrukturisasi kognitif. Berdasarkan simpulan utama tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester sebelum mengikuti konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dikategorikan tinggi
2. Pelaksanaan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester mempunyai pengaruh yang signifikan
3. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan setelah diberikan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif, kecemasan dalam menghadapi ujian semester pada siswa cenderung menurun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan kepada beberapa pihak diantaranya:

1. Bagi kepala sekolah, dalam hal ini kepala sekolah MAN 3 Medan hendaknya terus melengkapi sarana dan prasarana bimbingan dan konseling, meningkatkan dan mendorong agar para guru bimbingan dan konseling di sekolah ini terus menerus meningkatkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikapnya dalam bidang bimbingan dan konseling
2. Bagi guru BK hendaknya dapat menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.
3. Bagi guru matapelajaran disarankan dapat menjadi monitoring siswa yang mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian
4. Bagi peserta didik yaitu hendaknya menjaga perilaku yang sudah dibentuk dan rancangan yang telah dibangun tetap dilanjutkan sebagai usaha untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian
5. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dalam desain penelitian dapat menggunakan kelas kontrol sebagai pembanding suatu pengaruh dari teknik restrukturisasi kognitif. Sehingga keabsahan keberhasilan penelitian dapat lebih terlihat lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Al Imam Muhammad Bin Ismail al-Kahlani ash shan'any. (1984). *Subulus Salam* Jus IV. Bandung Dahlan.
- Az-Zahrani, Musfir. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta : Gema Insani Press.
- Corey, Gerald. (2014). *Teori dan Praktek; Konseling dan Psikoterapi* terjemah oleh E.Koeswara. Bandung: Refika Aditama
- Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2007.Tentang Standar Penilaian*, Jakarta: Depdiknas
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003.Tentang Standar Penilaian*, Jakarta: Depdiknas
- Departemen Agama RI. (1984/1985). *Al-qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta : Yayasan Penyelenggaraa dan Penterjemah Al-Quran.
- Damayanti, Rika dan Puti Ami Nurjannah. (2016). dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling “*Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung*”. Vol 3 No. 2.
- Erford, Bradley T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. terjemah oleh Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hamadi, Abu. (2013). *Psikologi Belajar*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Kartono, Kartini. (2014). *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta : Rajawali Press
- Lubis, Namora Lumongga . (2014). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Prantik*. Kencana :Jakarta.
- Latipun. (2011). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

- Mulyadi. (2016). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. (2007). *Psikologi Abnormal* terjemah oleh Tim Fakultas Psikologi UI. Jakarta : Erlangga.
- Noviandari, Harwanti dan Jawahirul Kawakib. (2016). dalam jurnal Psikologi. *Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*. Vol. 3
- Nursalim, Mochamad. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Surabaya : UNESA University Press.
- Prayetno & Erman Amti. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ramaiah, Savitri. (2003). *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Riadi, Edi. (2014). *Metode Statistika: Parametrik & Non-Parametrik*. Tangerang: Pustaka Mandiri.
- Rochman, Kholil Lur. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Santrock, John W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup* terjemah oleh Achmad Chusairi & Juda Damanik. Jakarta: Erlangga
- Sani, Ridwan Abdullah dkk. (2018). *Penelitian Pendidikan*. Tangerang: Tsmart.
- Sani, Ridwan Abdullah. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Semiun, Yustinus. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi, Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta

Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*,
Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Lampiran 1

Angket Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester

1. Tulislah terlebih dahulu nama dan kelas anda
Nama :.....

Kelas :.....
2. Bacalah setiap pernyataan secara teliti sebelum anda menjawab.
3. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini, jawaban anda tidak dinilai benar atau salah, oleh karenanya berikan jawaban sesuai dengan yang anda lakukan.
4. Semua jawaban dan identitas anda akan dijaga kerahasiaannya.
5. Jawaban yang anda berikan tidak berpengaruh pada nilai anda,
6. Pilih salah satu jawaban dengan cara memberi tanda check list pada pilihan jawaban yang anda anggap paling sesuai.
Jawaban SS : berarti Sangat Sesuai
Jawaban S : berarti Sesuai
Jawaban TS : berarti Tidak Sesuai
Jawaban STS : berarti Sangat Tidak Sesuai
7. Periksa kembali identitas dan jawaban anda sebelum menyerahkan angket.
8. Selamat mengerjakan dan terima kasih.

No	Pernyataan	pilihan jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	saat guru memberikan soal ujian jantung saya berdebar-debar dengan keras				
2	jantung saya tidak berdebar dengan keras ketika guru membagikan hasil ujian				
3	saya merasa ingin pingsan ketika mengerjakan soal yang sulit				
4	saya tidak merasa ingin pingsan ketika nilai saya lebih jelek dari teman saya				
5	saya sering merasa pusing ketika mengerjakan soal yang sulit				
6	saya sering menarik nafas ketika guru akan membagikan soal ujian				
7	nafas saya menjadi sesak ketika guru membagikan hasil ujian				

8	saya tidak merasakan tekanan pada dada ketika menerima hasil ujian buruk				
9	saya merasa ada tekanan pada dada ketika mengerjakan soal ujian yang sulit				
10	saya tidak merasa mual ketika mengerjakan soal ujian yang sulit				
11	nafsu makan saya menjadi berkurang saat akan menghadapi ujian				
12	saya tidak pernah mual atau sakit perut saat mengerjakan soal yang sulit				
13	pola makan saya tidak terganggu saat akan menghadapi ujian				
14	nafsu makan saya akan hilang ketika mengetahui hasil ujian saya buruk				
15	saya buang air kecil berulang kali ketika ujian akan berlangsung				
16	saya tidak dapat menahan buang air kecil ketika ujian berlangsung				
17	saya menjadi keringat dingin ketika mengerjakan soal ujian yang sulit				
18	saya tidak keringat dingin ketika guru memberikan hasil ujian				
19	saya menjadi panas dingin ketika waktu untuk mengerjakan soal ujian akan selesai				
20	wajah saya menjadi memerah saat menanti pembagian hasil ujian				
21	saya khawatir tidak dapat mengerjakan soal ujian dengan baik				
22	saya merasa serba salah ketika memberikan jawaban pada soal ujian yang asal-asalan				
23	saya menjadi pelupa ketika ujian berlangsung				
24	saya tidak mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika mengikuti ujian				
25	saya merasa kebingungan akan memulai mengerjakan soal ujian				
26	saya menjadi tidak fokus ketika waktu ujian akan selesai				
27	saya tidak merasa takut ketika ujian akan segera di mulai				

28	saya tetap tenang dengan suasana ujian				
29	saya menjadi takut gagal ketika soal itu sulit				
30	saya merasa terganggu jika kondisi kelas tidak tenang dalam mengerjakan soal ujian				
31	saya tetap tenang ketika waktu ujian akan selesai				
32	saya merasa gelisah ketika ujian berlangsung				
33	saya malu ketika mendapatkan hasil ujian yang buruk				
34	saya merasa tegang ketika mengikuti ujian				
35	saya khawatir mendapat nilai jelek ketika ujian				
36	saya tidak khawatir kegagalan dalam mengerjakan soal ujian				
37	saya tidak merasa gelisah ketika guru akan membagikan hasil ujian				
38	saya ragu-ragu ketika menjawab soal yang sulit				
39	saya berpikir untuk berbuat curang ketika mengerjakan soal yang sulit				
40	saya selalu berpikiran akan gagal dalam menghadapi ujian				
41	saya selalu berpikiran bahwa soal yang akan keluar adalah soal yang sulit				
42	saya berpikiran tidak mampu mengerjakan soal ujian				
43	saya selalu mimpi buruk ketika esok akan ujian				
44	saya mengalami susah tidur ketika esok akan ujian				
45	tidur saya menjadi tidak pulas ketika esok akan ujian				
46	saya lebih suka menyendiri ketika menghadapi ujian semester				
47	saya menjadi pemurung ketika akan menghadapi ujian semester				
48	saya menjadi malas belajar ketika akan menghadapi ujian semester				
49	saya menjadi rajin belajar ketika akan menghadapi ujian semester				
50	saya menjadi tidak tenang dalam mengerjakan suatu hal apabila esok akan ujian				

Lampiran 2

Rekapitulasi Hasil Uji Coba Angket Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester

No	Nama	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	p38	p39	p40	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	p49	p50	Jumlah	
1	Adellia	3	4	2	3	3	4	2	2	2	2	3	1	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	140			
2	Adli Kurniawan Hadi	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	125	
3	Alwi Rizaldi Nst	3	3	3	2	4	4	1	3	3	4	4	3	4	1	3	2	1	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	2	4	4	3	2	1	2	3	144
4	Ahmad Umair	3	3	3	1	2	1	4	2	3	1	4	3	2	1	3	4	2	4	3	4	4	3	3	1	3	2	2	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	1	3	4	4	3	1	3	4	4	4	3	140
5	Alya Fahira	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	116
6	Alya Syafitri	3	3	4	2	2	3	2	2	4	2	2	1	2	2	3	3	4	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	1	3	3	2	3	2	3	1	2	1	3	2	3	3	2	3	1	4	3	3	1	118			
7	Arisyah Putri	3	3	3	4	3	2	1	2	4	2	3	3	1	1	4	3	1	2	3	2	3	4	2	3	1	1	1	4	4	4	3	3	3	3	1	4	1	2	2	1	3	4	3	4	2	2	2	3	1	2	2	125
8	Azwin Maulana	3	1	2	3	4	4	4	3	4	3	4	1	2	2	2	2	4	1	4	3	3	4	4	1	3	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2	4	148			
9	Desy Herawaty Hrp	4	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	2	1	2	2	4	4	3	2	3	4	4	140		
10	Dian Rahma Sari	2	2	2	1	2	2	3	2	4	1	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	103		
11	Elvira Rosa Pratiwi	2	4	3	3	3	4	2	1	3	1	3	3	2	4	3	3	3	1	3	2	4	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	1	2	2	4	4	3	2	4	4	4	145	
12	Faiz Muttaqin Simbolon	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	4	2	3	4	3	2	1	1	3	1	3	1	3	2	4	2	2	3	3	1	4	4	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	4	2	3	2	2	1	3	125
13	Febby carera	4	3	2	2	4	4	3	4	3	4	3	2	3	2	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	4	3	3	4	4	4	2	2	4	156	
14	Fitri Hayati	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	111	
15	Iis Erika	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	112	
16	Indah Astuti Nst	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	3	125		
17	Khairunnisa Lubis	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	115			
18	Ledy Pratiwi	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	2	3	1	1	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	125		
19	Liza Qadri	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	4	1	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	113	
20	M. Idris Harahap	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	4	1	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	2	113		
21	M. Irfan Djailani	3	3	2	2	2	2	2	4	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	125		
22	Miftahul Jannah	3	4	2	1	1	3	2	1	3	1	2	2	1	2	1	4	2	2	1	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	120	
23	M. Guntur Rakadiansyah	3	3	2	2	2	2	2	4	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	125		
24	M. Rizky Fauzi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	147	
25	Muhawira	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	125			
26	Mulya Rizky Ananda	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	1	1	2	139	
27	Nabila Tifa Adani	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	1	1	1	3	124		
28	Nurfitri Handayani	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	112			
29	Nurul Huda Zuhdi	3	4	2	1	1	3	2	1	3	1	2	2	1	2	1	4	2	2	1	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	1	1	2	2	118		
30	Nurul Syahla	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	137		
31	Putri Hera Rizky	3	3	3	2	4	4	4	3	4	2	4	4	1	4	2	2	4	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	155		
32	Raja Syarif	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	1	3	2	2	2	1	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	4	1	1	1	3	126	
33	Ratna Sari Dewi	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	125		
34	Rofiqli Bahri	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	145	
35	Sekar Nawang Wulan	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	1	1	1	3	125		
36	Shufi Ramadhani	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	74
37	Sofya Dwi Agustina	2	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	2	1																																	

[illegible]

p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	p38	p39	p40
0,042	,400	0,242	0,125	,349	0,150	0,163	0,248	0,082	-0,105	0,296	,409	-0,093	0,216	0,240	-0,096	0,035	0,000	0,184	0,137
0,795	0,010	0,132	0,442	0,027	0,354	0,314	0,123	0,613	0,521	0,064	0,009	0,569	0,181	0,136	0,556	0,828	1,000	0,256	0,400
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,205	0,309	0,124	0,233	0,221	0,184	0,173	0,180	0,119	0,226	0,269	0,136	-0,113	0,077	0,071	0,010	0,102	0,087	0,125	,338
0,205	0,053	0,445	0,148	0,170	0,255	0,286	0,267	0,466	0,161	0,093	0,403	0,489	0,639	0,665	0,952	0,531	0,592	0,441	0,033
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
-0,144	0,239	,463	0,038	0,038	0,035	0,135	0,269	,378	0,182	-0,156	0,284	0,061	0,139	-0,114	-0,024	0,087	-0,085	0,051	,365
0,377	0,137	0,003	0,814	0,815	0,829	0,408	0,093	0,016	0,261	0,337	0,076	0,711	0,392	0,484	0,884	0,596	0,604	0,757	0,021
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
-0,120	0,052	0,024	,314	-0,104	-0,047	0,226	,337	0,052	-0,276	-0,249	0,034	0,232	-0,099	0,069	-0,004	0,226	-,368	0,035	-0,003
0,459	0,750	0,883	0,048	0,522	0,774	0,160	0,034	0,749	0,084	0,121	0,836	0,150	0,541	0,670	0,980	0,161	0,020	0,829	0,988
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,195	0,236	0,255	0,149	0,193	0,222	0,294	0,037	,517	0,109	-0,030	,415	,378	0,172	0,266	0,232	,347	0,067	,391	0,223
0,228	0,142	0,113	0,359	0,234	0,169	0,065	0,818	0,001	0,503	0,853	0,008	0,016	0,288	0,097	0,150	0,028	0,682	0,012	0,167
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,037	0,243	0,301	0,256	0,192	,368	,359	0,078	0,207	-0,011	0,179	,518	0,173	,346	0,302	0,126	0,206	0,275	,370	,446
0,820	0,130	0,059	0,111	0,235	0,020	0,023	0,631	0,199	0,948	0,269	0,001	0,287	0,029	0,059	0,437	0,201	0,085	0,019	0,004
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,233	0,299	0,232	0,002	0,155	0,112	,417	0,195	0,224	-0,048	-0,002	,382	0,172	,420	0,209	0,076	0,258	0,071	0,202	0,046
0,148	0,061	0,149	0,990	0,338	0,493	0,007	0,229	0,164	0,770	0,988	0,015	0,289	0,007	0,195	0,642	0,108	0,665	0,210	0,777
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
-0,084	0,231	-0,086	-0,026	0,107	-0,065	0,163	0,234	0,147	-0,148	-0,135	0,068	0,251	0,174	0,182	0,025	0,090	0,000	-0,117	0,058
0,605	0,152	0,598	0,874	0,511	0,692	0,315	0,147	0,364	0,361	0,405	0,677	0,118	0,282	0,262	0,877	0,583	1,000	0,472	0,723
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
,323	,477	0,270	0,174	,336	0,047	0,131	,317	0,239	,353	0,170	,584	-0,097	0,234	,364	-0,247	-0,030	-0,067	0,081	0,221
0,042	0,002	0,092	0,284	0,034	0,774	0,420	0,046	0,137	0,026	0,295	0,000	0,553	0,146	0,021	0,124	0,856	0,679	0,621	0,170
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
-0,204	0,143	0,092	0,094	-0,085	0,153	0,148	0,257	0,079	-0,066	-0,059	0,233	0,260	0,093	0,200	0,205	0,217	0,000	-0,088	0,172
0,208	0,380	0,573	0,565	0,601	0,346	0,363	0,109	0,628	0,684	0,719	0,147	0,105	0,566	0,217	0,204	0,180	1,000	0,587	0,289
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

p11	Pearson Correlation	0,075	0,089	,497"	0,185	,396"	0,126	,357"	0,027	,418"	-0,013	1	0,132	-0,061	0,293	,315"	0,034	0,256	-0,098	,517"	0,231
	Sig. (2-tailed)	0,647	0,586	0,001	0,254	0,011	0,439	0,024	0,867	0,007	0,937		0,415	0,709	0,067	0,048	0,833	0,110	0,548	0,001	0,152
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p12	Pearson Correlation	0,050	0,187	0,167	0,170	,334"	0,107	0,163	,389"	0,247	0,213	0,132	1	-0,157	0,187	0,092	-0,002	0,059	,450"	0,079	0,149
	Sig. (2-tailed)	0,758	0,247	0,303	0,294	0,035	0,512	0,314	0,013	0,124	0,187	0,415		0,333	0,247	0,572	0,990	0,719	0,004	0,628	0,359
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p13	Pearson Correlation	-0,110	-0,141	0,012	0,176	0,001	-0,025	0,210	0,209	0,029	0,307	-0,061	-0,157	1	,360"	0,290	-0,053	0,053	0,105	0,164	-0,057
	Sig. (2-tailed)	0,500	0,385	0,940	0,276	0,995	0,879	0,194	0,197	0,858	0,054	0,709	0,333		0,023	0,069	0,744	0,747	0,519	0,313	0,726
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p14	Pearson Correlation	-0,028	0,236	,360"	0,269	,336"	,474"	0,258	0,239	0,118	,364"	0,293	0,187	,360"	1	0,145	-0,092	,449"	0,007	,320"	0,025
	Sig. (2-tailed)	0,862	0,142	0,023	0,093	0,034	0,002	0,108	0,137	0,468	0,021	0,067	0,247	0,023		0,371	0,571	0,004	0,966	0,044	0,879
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p15	Pearson Correlation	0,234	0,133	,417"	,330"	0,284	0,093	0,272	0,180	,354"	0,056	,315"	0,092	0,290	0,145	1	0,276	0,157	-0,036	0,278	-0,126
	Sig. (2-tailed)	0,146	0,412	0,007	0,038	0,076	0,568	0,090	0,265	0,025	0,733	0,048	0,572	0,069	0,371		0,085	0,333	0,828	0,082	0,439
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p16	Pearson Correlation	0,110	,418"	-0,035	-,330"	-,323"	-0,120	0,195	-0,294	0,291	-,424"	0,034	-0,002	-0,053	-0,092	0,276	1	0,116	0,070	-0,162	,340"
	Sig. (2-tailed)	0,498	0,007	0,829	0,038	0,042	0,461	0,229	0,065	0,068	0,006	0,833	0,990	0,744	0,571	0,085		0,477	0,667	0,318	0,032
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p17	Pearson Correlation	0,236	0,263	0,264	-0,054	,334"	,465"	,389"	0,305	,456"	0,196	0,256	0,059	0,053	,449"	0,157	0,116	1	0,196	,512"	0,223
	Sig. (2-tailed)	0,143	0,101	0,100	0,743	0,035	0,002	0,013	0,055	0,003	0,226	0,110	0,719	0,747	0,004	0,333	0,477		0,225	0,001	0,167
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p18	Pearson Correlation	0,063	0,107	-0,047	0,016	0,164	-0,038	0,055	0,265	0,000	0,278	-0,098	,450"	0,105	0,007	-0,036	0,070	0,196	1	0,066	,359"
	Sig. (2-tailed)	0,698	0,510	0,772	0,920	0,311	0,814	0,735	0,099	1,000	0,082	0,548	0,004	0,519	0,966	0,828	0,667	0,225		0,687	0,023
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p19	Pearson Correlation	0,186	-0,041	,373"	0,169	,517"	0,172	0,162	,315"	,417"	0,174	,517"	0,079	0,164	,320"	0,278	-0,162	,512"	0,066	1	0,087
	Sig. (2-tailed)	0,251	0,801	0,018	0,298	0,001	0,288	0,318	0,048	0,007	0,282	0,001	0,628	0,313	0,044	0,082	0,318	0,001	0,687		0,592
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p20	Pearson Correlation	0,171	0,150	0,111	-0,136	-0,123	-0,045	,335"	-0,086	0,267	0,009	0,231	0,149	-0,057	0,025	-0,126	,340"	0,223	,359"	0,087	1
	Sig. (2-tailed)	0,292	0,357	0,494	0,403	0,448	0,781	0,035	0,597	0,096	0,957	0,152	0,359	0,726	0,879	0,439	0,032	0,167	0,023	0,592	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

0,274	,506"	,399"	-0,086	0,284	0,147	0,173	0,143	,352"	0,272	-0,119	0,277	0,245	0,243	0,123	-0,043	0,262	0,080	0,076	0,070
0,087	0,001	0,011	0,600	0,075	0,366	0,286	0,377	0,026	0,090	0,466	0,083	0,128	0,131	0,449	0,794	0,103	0,626	0,641	0,668
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,233	,349"	-0,270	0,130	0,198	0,072	0,017	0,024	,355"	0,256	0,140	0,232	0,222	0,111	0,209	0,275	0,258	0,071	-0,135	0,144
0,148	0,027	0,092	0,422	0,221	0,657	0,915	0,885	0,025	0,110	0,390	0,149	0,168	0,496	0,195	0,086	0,108	0,665	0,406	0,376
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,146	-0,153	0,110	,364"	-0,121	-0,039	0,193	0,178	-0,068	0,016	0,033	-0,091	0,005	0,078	0,102	0,075	0,132	-0,144	-0,164	-,390"
0,369	0,345	0,498	0,021	0,457	0,811	0,233	0,271	0,677	0,924	0,841	0,578	0,975	0,633	0,530	0,644	0,417	0,374	0,312	0,013
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,021	0,221	0,265	0,290	-0,021	0,210	,423"	0,120	0,230	0,027	0,015	0,153	0,233	,318"	0,262	0,237	,339"	0,000	0,090	,318"
0,896	0,170	0,098	0,069	0,899	0,193	0,007	0,463	0,153	0,869	0,928	0,346	0,148	0,046	0,103	0,141	0,033	1,000	0,582	0,046
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,119	0,112	0,260	0,230	-0,044	-,323"	-0,117	,387"	,384"	0,120	-0,095	0,229	-0,131	-0,126	0,145	-0,182	0,017	-0,239	0,209	-0,070
0,464	0,490	0,105	0,153	0,786	0,042	0,473	0,014	0,014	0,461	0,561	0,155	0,421	0,437	0,373	0,262	0,915	0,138	0,195	0,668
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,283	0,049	0,102	0,052	0,081	-0,103	0,053	0,083	0,137	0,281	0,176	,391"	-,334"	-0,042	0,249	-0,195	-0,137	-0,070	0,108	0,109
0,077	0,763	0,531	0,751	0,620	0,526	0,745	0,609	0,401	0,079	0,276	0,013	0,035	0,797	0,122	0,229	0,398	0,669	0,506	0,502
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,064	,368"	0,185	0,150	,369"	0,130	0,212	0,150	0,177	0,096	,314"	,386"	0,158	,446"	,324"	0,161	0,152	,325"	0,109	,368"
0,694	0,020	0,253	0,357	0,019	0,425	0,190	0,357	0,276	0,556	0,049	0,014	0,330	0,004	0,041	0,320	0,349	0,041	0,504	0,019
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,276	0,049	-,323"	0,305	,320"	-0,023	0,069	-0,076	0,242	0,284	0,225	0,079	0,130	0,031	0,075	0,260	,409"	0,210	-0,075	-0,010
0,085	0,762	0,042	0,056	0,044	0,887	0,671	0,640	0,133	0,076	0,163	0,627	0,424	0,851	0,644	0,105	0,009	0,194	0,645	0,953
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,120	,364"	0,238	-0,002	0,193	0,088	-0,018	0,109	,357"	0,140	0,151	0,279	0,295	0,261	0,228	0,046	0,161	-0,074	-0,035	0,104
0,459	0,021	0,140	0,989	0,233	0,590	0,911	0,502	0,024	0,387	0,354	0,082	0,065	0,104	0,157	0,780	0,320	0,652	0,829	0,523
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,112	,408"	0,127	-0,120	0,239	0,192	0,070	0,130	0,092	0,193	0,299	,338"	0,106	,349"	0,211	0,037	0,193	0,165	-0,217	0,080
0,491	0,009	0,435	0,461	0,138	0,235	0,668	0,424	0,574	0,233	0,061	0,033	0,514	0,027	0,191	0,820	0,233	0,309	0,179	0,625
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

[illegible]

p21	Pearson Correlation	0,042	0,205	-0,144	-0,120	0,195	0,037	0,233	-0,084	,323	-0,204	0,274	0,233	0,146	0,021	0,119	0,283	0,064	0,276	0,120	0,112
	Sig. (2-tailed)	0,795	0,205	0,377	0,459	0,228	0,820	0,148	0,605	0,042	0,208	0,087	0,148	0,369	0,896	0,464	0,077	0,694	0,085	0,459	0,491
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p22	Pearson Correlation	,400	0,309	0,239	0,052	0,236	0,243	0,299	0,231	,477	0,143	,506	,349	-0,153	0,221	0,112	0,049	,368	0,049	,364	,408
	Sig. (2-tailed)	0,010	0,053	0,137	0,750	0,142	0,130	0,061	0,152	0,002	0,380	0,001	0,027	0,345	0,170	0,490	0,763	0,020	0,762	0,021	0,009
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p23	Pearson Correlation	0,242	0,124	,463	0,024	0,255	0,301	0,232	-0,086	0,270	0,092	,399	-0,270	0,110	0,265	0,260	0,102	0,185	-,323	0,238	0,127
	Sig. (2-tailed)	0,132	0,445	0,003	0,883	0,113	0,059	0,149	0,598	0,092	0,573	0,011	0,092	0,498	0,098	0,105	0,531	0,253	0,042	0,140	0,435
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p24	Pearson Correlation	0,125	0,233	0,038	,314	0,149	0,256	0,002	-0,026	0,174	0,094	-0,086	0,130	,364	0,290	0,230	0,052	0,150	0,305	-0,002	-0,120
	Sig. (2-tailed)	0,442	0,148	0,814	0,048	0,359	0,111	0,990	0,874	0,284	0,565	0,600	0,422	0,021	0,069	0,153	0,751	0,357	0,056	0,989	0,461
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p25	Pearson Correlation	,349	0,221	0,038	-0,104	0,193	0,192	0,155	0,107	,336	-0,085	0,284	0,198	-0,121	-0,021	-0,044	0,081	,369	,320	0,193	0,239
	Sig. (2-tailed)	0,027	0,170	0,815	0,522	0,234	0,235	0,338	0,511	0,034	0,601	0,075	0,221	0,457	0,899	0,786	0,620	0,019	0,044	0,233	0,138
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p26	Pearson Correlation	0,150	0,184	0,035	-0,047	0,222	,368	0,112	-0,065	0,047	0,153	0,147	0,072	-0,039	0,210	-,323	-0,103	0,130	-0,023	0,088	0,192
	Sig. (2-tailed)	0,354	0,255	0,829	0,774	0,169	0,020	0,493	0,692	0,774	0,346	0,366	0,657	0,811	0,193	0,042	0,526	0,425	0,887	0,590	0,235
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p27	Pearson Correlation	0,163	0,173	0,135	0,226	0,294	,359	,417	0,163	0,131	0,148	0,173	0,017	0,193	,423	-0,117	0,053	0,212	0,069	-0,018	0,070
	Sig. (2-tailed)	0,314	0,286	0,408	0,160	0,065	0,023	0,007	0,315	0,420	0,363	0,286	0,915	0,233	0,007	0,473	0,745	0,190	0,671	0,911	0,668
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p28	Pearson Correlation	0,248	0,180	0,269	,337	0,037	0,078	0,195	0,234	,317	0,257	0,143	0,024	0,178	0,120	,387	0,083	0,150	-0,076	0,109	0,130
	Sig. (2-tailed)	0,123	0,267	0,093	0,034	0,818	0,631	0,229	0,147	0,046	0,109	0,377	0,885	0,271	0,463	0,014	0,609	0,357	0,640	0,502	0,424
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p29	Pearson Correlation	0,082	0,119	,378	0,052	,517	0,207	0,224	0,147	0,239	0,079	,352	,355	-0,068	0,230	,384	0,137	0,177	0,242	,357	0,092
	Sig. (2-tailed)	0,613	0,466	0,016	0,749	0,001	0,199	0,164	0,364	0,137	0,628	0,026	0,025	0,677	0,153	0,014	0,401	0,276	0,133	0,024	0,574
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p30	Pearson Correlation	-0,105	0,226	0,182	-0,276	0,109	-0,011	-0,048	-0,148	,353	-0,066	0,272	0,256	0,016	0,027	0,120	0,281	0,096	0,284	0,140	0,193
	Sig. (2-tailed)	0,521	0,161	0,261	0,084	0,503	0,948	0,770	0,361	0,026	0,684	0,090	0,110	0,924	0,869	0,461	0,079	0,556	0,076	0,387	0,233
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

1	0,218	0,077	0,160	,351"	0,160	0,299	0,195	0,275	,435"	0,133	0,193	0,160	0,213	,411"	0,203	,344	0,077	0,221	-0,263
	0,176	0,638	0,323	0,027	0,325	0,061	0,227	0,086	0,005	0,412	0,234	0,323	0,187	0,008	0,210	0,030	0,636	0,170	0,102
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,218	1	0,105	0,000	0,213	0,294	0,063	,375"	0,164	0,163	,356"	,375"	,316"	0,258	,536"	-0,100	0,207	0,265	-0,264	0,244
0,176		0,520	1,000	0,186	0,065	0,701	0,017	0,313	0,314	0,024	0,017	0,047	0,107	0,000	0,540	0,200	0,098	0,100	0,129
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,077	0,105	1	-0,201	0,216	,470"	,324"	,372"	0,186	0,180	-0,175	,358"	0,037	0,221	0,185	-0,023	0,005	-0,074	,372"	0,050
0,638	0,520		0,214	0,181	0,002	0,042	0,018	0,249	0,266	0,280	0,023	0,820	0,171	0,254	0,888	0,974	0,650	0,018	0,760
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,160	0,000	-0,201	1	0,141	-0,056	0,210	0,185	-0,008	0,161	,316"	0,058	-0,125	-0,176	0,189	-0,045	0,238	-0,076	0,063	0,195
0,323	1,000	0,214		0,387	0,733	0,192	0,254	0,960	0,321	0,047	0,724	0,443	0,278	0,243	0,783	0,139	0,642	0,698	0,228
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
,351"	0,213	0,216	0,141	1	0,284	0,215	0,106	-0,059	0,179	0,148	0,266	-0,211	,371"	0,056	-0,028	0,171	0,302	0,189	0,022
0,027	0,186	0,181	0,387		0,076	0,183	0,514	0,716	0,270	0,362	0,098	0,192	0,019	0,732	0,865	0,291	0,059	0,242	0,892
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,160	0,294	,470"	-0,056	0,284	1	,502"	0,039	-0,106	0,028	0,155	0,234	0,194	0,280	0,276	0,163	0,157	0,139	0,199	0,040
0,325	0,065	0,002	0,733	0,076		0,001	0,812	0,515	0,865	0,340	0,145	0,231	0,080	0,085	0,316	0,332	0,393	0,218	0,809
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,299	0,063	,324"	0,210	0,215	,502"	1	0,090	0,124	0,008	-0,055	0,252	0,247	,406"	0,113	0,282	,317"	0,000	,412"	0,096
0,061	0,701	0,042	0,192	0,183	0,001		0,582	0,445	0,960	0,737	0,117	0,124	0,009	0,486	0,078	0,046	1,000	0,008	0,555
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,195	,375"	,372"	0,185	0,106	0,039	0,090	1	0,027	0,091	0,100	0,232	0,146	-0,024	,495"	-0,152	0,116	-0,152	-0,072	0,077
0,227	0,017	0,018	0,254	0,514	0,812	0,582		0,869	0,577	0,538	0,150	0,367	0,885	0,001	0,350	0,475	0,351	0,657	0,636
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,275	0,164	0,186	-0,008	-0,059	-0,106	0,124	0,027	1	,635"	0,061	,422"	0,282	0,168	0,161	0,211	0,073	-0,077	0,240	0,303
0,086	0,313	0,249	0,960	0,716	0,515	0,445	0,869		0,000	0,709	0,007	0,078	0,301	0,320	0,190	0,653	0,636	0,136	0,058
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
,435"	0,163	0,180	0,161	0,179	0,028	0,008	0,091	,635"	1	0,287	0,264	0,033	0,076	0,187	0,048	-0,124	0,154	-0,083	0,136
0,005	0,314	0,266	0,321	0,270	0,865	0,960	0,577	0,000		0,073	0,100	0,839	0,641	0,248	0,770	0,447	0,343	0,612	0,404
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

[illegible]

p31	Pearson Correlation	0,296	0,269	-0,156	-0,249	-0,030	0,179	-0,002	-0,135	0,170	-0,059	-0,119	0,140	0,033	0,015	-0,095	0,176	,314	0,225	0,151	0,299
	Sig. (2-tailed)	0,064	0,093	0,337	0,121	0,853	0,269	0,988	0,405	0,295	0,719	0,466	0,390	0,841	0,928	0,561	0,276	0,049	0,163	0,354	0,061
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p32	Pearson Correlation	,409	0,136	0,284	0,034	,415	,518	,382	0,068	,584	0,233	0,277	0,232	-0,091	0,153	0,229	,391	,386	0,079	0,279	,338
	Sig. (2-tailed)	0,009	0,403	0,076	0,836	0,008	0,001	0,015	0,677	0,000	0,147	0,083	0,149	0,578	0,346	0,155	0,013	0,014	0,627	0,082	0,033
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p33	Pearson Correlation	-0,093	-0,113	0,061	0,232	,378	0,173	0,172	0,251	-0,097	0,260	0,245	0,222	0,005	0,233	-0,131	-,334	0,158	0,130	0,295	0,106
	Sig. (2-tailed)	0,569	0,489	0,711	0,150	0,016	0,287	0,289	0,118	0,553	0,105	0,128	0,168	0,975	0,148	0,421	0,035	0,330	0,424	0,065	0,514
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p34	Pearson Correlation	0,216	0,077	0,139	-0,099	0,172	,346	,420	0,174	0,234	0,093	0,243	0,111	0,078	,318	-0,126	-0,042	,446	0,031	0,261	,349
	Sig. (2-tailed)	0,181	0,639	0,392	0,541	0,288	0,029	0,007	0,282	0,146	0,566	0,131	0,496	0,633	0,046	0,437	0,797	0,004	0,851	0,104	0,027
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p35	Pearson Correlation	0,240	0,071	-0,114	0,069	0,266	0,302	0,209	0,182	,364	0,200	0,123	0,209	0,102	0,262	0,145	0,249	,324	0,075	0,228	0,211
	Sig. (2-tailed)	0,136	0,665	0,484	0,670	0,097	0,059	0,195	0,262	0,021	0,217	0,449	0,195	0,530	0,103	0,373	0,122	0,041	0,644	0,157	0,191
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p36	Pearson Correlation	-0,096	0,010	-0,024	-0,004	0,232	0,126	0,076	0,025	-0,247	0,205	-0,043	0,275	0,075	0,237	-0,182	-0,195	0,161	0,260	0,046	0,037
	Sig. (2-tailed)	0,556	0,952	0,884	0,980	0,150	0,437	0,642	0,877	0,124	0,204	0,794	0,086	0,644	0,141	0,262	0,229	0,320	0,105	0,780	0,820
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p37	Pearson Correlation	0,035	0,102	0,087	0,226	,347	0,206	0,258	0,090	-0,030	0,217	0,262	0,258	0,132	,339	0,017	-0,137	0,152	,409	0,161	0,193
	Sig. (2-tailed)	0,828	0,531	0,596	0,161	0,028	0,201	0,108	0,583	0,856	0,180	0,103	0,108	0,417	0,033	0,915	0,398	0,349	0,009	0,320	0,233
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p38	Pearson Correlation	0,000	0,087	-0,085	-,368	0,067	0,275	0,071	0,000	-0,067	0,000	0,080	0,071	-0,144	0,000	-0,239	-0,070	,325	0,210	-0,074	0,165
	Sig. (2-tailed)	1,000	0,592	0,604	0,020	0,682	0,085	0,665	1,000	0,679	1,000	0,626	0,665	0,374	1,000	0,138	0,669	0,041	0,194	0,652	0,309
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p39	Pearson Correlation	0,184	0,125	0,051	0,035	,391	,370	0,202	-0,117	0,081	-0,088	0,076	-0,135	-0,164	0,090	0,209	0,108	0,109	-0,075	-0,035	-0,217
	Sig. (2-tailed)	0,256	0,441	0,757	0,829	0,012	0,019	0,210	0,472	0,621	0,587	0,641	0,406	0,312	0,582	0,195	0,506	0,504	0,645	0,829	0,179
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
p40	Pearson Correlation	0,137	,338	,365	-0,003	0,223	,446	0,046	0,058	0,221	0,172	0,070	0,144	-,390	,318	-0,070	0,109	,368	-0,010	0,104	0,080
	Sig. (2-tailed)	0,400	0,033	0,021	0,988	0,167	0,004	0,777	0,723	0,170	0,289	0,668	0,376	0,013	0,046	0,668	0,502	0,019	0,953	0,523	0,625
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

[illegible]

[illegible]

-0,129	,431"	0,056	0,127	0,127	-0,095	-0,148	0,243	0,294	0,258	,422"	,364"	0,000	0,070	0,206	-,323"	-0,145	0,152	-0,137	,645"
0,426	0,005	0,729	0,434	0,437	0,559	0,361	0,131	0,065	0,108	0,007	0,021	1,000	0,669	0,203	0,042	0,372	0,348	0,400	0,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,254	,324"	0,085	0,029	,329"	0,048	0,156	0,156	,490"	,412"	0,224	,710"	-0,027	0,300	0,232	-0,119	0,073	0,000	0,229	,416"
0,114	0,041	0,602	0,859	0,038	0,770	0,338	0,335	0,001	0,008	0,164	0,000	0,867	0,060	0,150	0,466	0,656	1,000	0,156	0,008
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,091	0,251	0,294	-0,141	0,061	-0,125	-0,072	0,150	,468"	0,199	-0,082	,574"	-0,137	0,087	0,062	-,319"	-0,078	-,355"	0,195	0,136
0,576	0,118	0,066	0,385	0,708	0,442	0,661	0,357	0,002	0,218	0,614	0,000	0,398	0,594	0,703	0,045	0,633	0,025	0,227	0,402
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
,420"	,548"	,376"	0,003	,389"	,350"	0,138	0,091	0,268	0,272	0,170	,502"	,328"	0,223	,440"	0,159	,335"	,387"	0,162	0,153
0,007	0,000	0,017	0,986	0,013	0,027	0,395	0,577	0,094	0,089	0,294	0,001	0,039	0,167	0,005	0,328	0,034	0,014	0,318	0,347
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,202	,334"	,460"	0,023	,372"	,362"	0,232	0,113	0,108	0,098	0,133	,520"	0,008	0,213	,326"	-0,010	0,078	0,295	,331"	,422"
0,211	0,035	0,003	0,887	0,018	0,022	0,150	0,489	0,509	0,547	0,415	0,001	0,959	0,186	0,040	0,951	0,634	0,065	0,037	0,007
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
,477"	,663"	0,165	0,026	0,180	0,299	0,073	0,168	0,163	,317"	,375"	,448"	0,201	,340"	,551"	-0,011	0,166	,335"	-0,024	0,062
0,002	0,000	0,310	0,872	0,267	0,061	0,653	0,299	0,314	0,046	0,017	0,004	0,213	0,032	0,000	0,945	0,305	0,035	0,883	0,702
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,036	,344"	0,301	-0,190	0,185	-0,153	0,041	0,234	,433"	0,161	-0,075	,518"	0,122	0,202	0,033	-0,093	0,044	0,000	0,276	0,216
0,827	0,030	0,060	0,241	0,253	0,345	0,803	0,147	0,005	0,322	0,644	0,001	0,454	0,211	0,841	0,570	0,786	1,000	0,085	0,181
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
0,156	-0,232	,352"	-0,137	0,125	0,049	0,225	0,002	0,188	0,117	-0,244	0,239	0,113	0,079	-,336"	0,218	0,297	-0,066	,423"	-0,025
0,337	0,150	0,026	0,399	0,444	0,763	0,163	0,990	0,245	0,472	0,129	0,138	0,489	0,628	0,034	0,176	0,063	0,688	0,007	0,879
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
,313"	0,090	0,251	-0,215	0,212	0,061	0,066	0,199	0,070	0,084	-0,231	0,203	0,177	0,036	-0,090	0,238	,321"	0,127	0,182	-0,041
0,049	0,581	0,118	0,183	0,190	0,709	0,684	0,218	0,669	0,606	0,151	0,208	0,273	0,826	0,581	0,138	0,044	0,435	0,260	0,804
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
,473"	0,202	0,174	-0,126	,402"	0,306	0,187	0,048	0,057	-0,053	-0,053	0,268	0,144	0,225	0,232	0,194	,356"	0,000	,368"	-0,153
0,002	0,210	0,283	0,439	0,010	0,055	0,247	0,770	0,725	0,746	0,746	0,094	0,377	0,163	0,150	0,230	0,024	1,000	0,020	0,345
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
,445"	,591"	,450"	0,203	,439"	,335"	,432"	,381"	,521"	,358"	0,229	,725"	,314"	,433"	,485"	0,184	,424"	0,149	0,294	,351"
0,004	0,000	0,004	0,209	0,005	0,035	0,005	0,015	0,001	0,024	0,155	0,000	0,048	0,005	0,002	0,256	0,006	0,360	0,065	0,026
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

[illegible]

Lampiran 4

**Tabel r
Moment**

Product

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0,05	0,025	0,01	0,005	0,0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0,1	0,05	0,02	0,01	0,001
10	0,4973	0,576	0,6581	0,7079	0,8233
11	0,4762	0,5529	0,6339	0,6835	0,801
12	0,4575	0,5324	0,612	0,6614	0,78
13	0,4409	0,514	0,5923	0,6411	0,7604
14	0,4259	0,4973	0,5742	0,6226	0,7419
15	0,4124	0,4821	0,5577	0,6055	0,7247
16	0,4	0,4683	0,5425	0,5897	0,7084
17	0,3887	0,4555	0,5285	0,5751	0,6932
18	0,3783	0,4438	0,5155	0,5614	0,6788
19	0,3687	0,4329	0,5034	0,5487	0,6652
20	0,3598	0,4227	0,4921	0,5368	0,6524
21	0,3515	0,4132	0,4815	0,5256	0,6402
22	0,3438	0,4044	0,4716	0,5151	0,6287
23	0,3365	0,3961	0,4622	0,5052	0,6178
24	0,3297	0,3882	0,4534	0,4958	0,6074
25	0,3233	0,3809	0,4451	0,4869	0,5974
26	0,3172	0,3739	0,4372	0,4785	0,588
27	0,3115	0,3673	0,4297	0,4705	0,579
28	0,3061	0,361	0,4226	0,4629	0,5703
29	0,3009	0,355	0,4158	0,4556	0,562
30	0,296	0,3494	0,4093	0,4487	0,5541
31	0,2913	0,344	0,4032	0,4421	0,5465
32	0,2869	0,3388	0,3972	0,4357	0,5392
33	0,2826	0,3338	0,3916	0,4296	0,5322
34	0,2785	0,3291	0,3862	0,4238	0,5254
35	0,2746	0,3246	0,381	0,4182	0,5189
36	0,2709	0,3202	0,376	0,4128	0,5126
37	0,2673	0,316	0,3712	0,4076	0,5066
38	0,2638	0,312	0,3665	0,4026	0,5007
39	0,2605	0,3081	0,3621	0,3978	0,495
40	0,2573	0,3044	0,3578	0,3932	0,4896

Lampiran 5

Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,916	37

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	92,3500	189,823	,389	,915
p2	92,4000	192,195	,289	,916
p3	92,9500	188,869	,461	,914
p4	92,4750	184,307	,556	,912
p5	92,3250	186,687	,465	,914
p6	92,8500	185,515	,533	,913
p7	92,4500	182,049	,664	,911
p8	92,6250	185,522	,607	,912
p9	92,8500	190,079	,320	,916
p10	92,6500	187,362	,389	,915
p11	92,7750	191,102	,315	,915
p12	92,6000	183,169	,588	,912
p13	92,5500	186,049	,532	,913
p14	93,0000	190,923	,338	,915
p15	92,2250	189,717	,374	,915
p16	92,2000	186,421	,627	,912

p17	92,5250	188,051	,438	,914
p18	92,6750	189,199	,389	,915
p19	92,4750	190,410	,299	,916
p20	92,7250	191,384	,339	,915
p21	93,0250	190,640	,320	,915
p22	92,4250	187,635	,479	,914
p23	92,0500	190,869	,315	,916
p24	92,6750	185,046	,709	,911
p25	92,3000	193,087	,246	,916
p26	92,4250	190,251	,419	,914
p27	92,3000	188,831	,462	,914
p28	92,5750	190,969	,291	,916
p29	93,1250	191,240	,338	,915
p30	92,9500	189,382	,385	,915
p31	92,8250	185,276	,594	,912
p32	93,1250	187,240	,455	,914
p33	92,6750	179,404	,751	,910
p34	92,6500	180,746	,626	,911
p35	92,6500	183,105	,611	,912
p36	93,2500	183,474	,533	,913
p37	92,5000	188,667	,392	,915

Lampiran 6

Angket Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester

1. Tulislah terlebih dahulu nama dan kelas anda
Nama :.....

Kelas :.....
2. Bacalah setiap pernyataan secara teliti sebelum anda menjawab.
3. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini, jawaban anda tidak dinilai benar atau salah, oleh karenanya berikan jawaban sesuai dengan yang anda lakukan.
4. Semua jawaban dan identitas anda akan dijaga kerahasiaannya.
5. Jawaban yang anda berikan tidak berpengaruh pada nilai anda,
6. Pilih salah satu jawaban dengan cara memberi tanda check list pada pilihan jawaban yang anda anggap paling sesuai.
Jawaban SS : berarti Sangat Sesuai
Jawaban S : berarti Sesuai
Jawaban TS : berarti Tidak Sesuai
Jawaban STS : berarti Sangat Tidak Sesuai
7. Periksa kembali identitas dan jawaban anda sebelum menyerahkan angket.
8. Selamat mengerjakan dan terima kasih.

No	Pernyataan	pilihan jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	saat guru memberikan soal ujian jantung saya berdebar-debar dengan keras				
2	jantung saya tidak berdebar dengan keras ketika guru membagikan hasil ujian				
3	saya merasa ingin pingsan ketika mengerjakan soal yang sulit				
4	saya sering merasa pusing ketika mengerjakan soal yang sulit				
5	saya sering menarik nafas ketika guru akan membagikan soal ujian				
6	nafas saya menjadi sesak ketika guru membagikan hasil ujian				

7	saya merasa ada tekanan pada dada ketika mengerjakan soal ujian yang sulit				
8	nafsu makan saya menjadi berkurang saat akan menghadapi ujian				
9	saya tidak pernah mual atau sakit perut saat mengerjakan soal yang sulit				
10	nafsu makan saya akan hilang ketika mengetahui hasil ujian saya buruk				
11	saya buang air kecil berulang kali ketika ujian akan berlangsung				
12	saya menjadi keringat dingin ketika mengerjakan soal ujian yang sulit				
13	saya menjadi panas dingin ketika waktu untuk mengerjakan soal ujian akan selesai				
14	wajah saya menjadi memerah saat menanti pembagian hasil ujian				
15	saya khawatir tidak dapat mengerjakan soal ujian dengan baik				
16	saya merasa serba salah ketika memberikan jawaban pada soal ujian yang asal-asalan				
17	saya menjadi pelupa ketika ujian berlangsung				
18	saya merasa kebingungan akan memulai mengerjakan soal ujian				
19	saya menjadi tidak fokus ketika waktu ujian akan selesai				
20	saya tidak merasa takut ketika ujian akan segera di mulai				
21	saya tetap tenang dengan suasana ujian				
22	saya menjadi takut gagal ketika soal itu sulit				
23	saya merasa terganggu jika kondisi kelas tidak tenang dalam mengerjakan soal ujian				
24	saya merasa gelisah ketika ujian berlangsung				
25	saya malu ketika mendapatkan hasil ujian yang buruk				
26	saya merasa tegang ketika mengikuti ujian				
27	saya khawatir mendapat nilai jelek ketika ujian				
28	saya tidak merasa gelisah ketika guru akan membagikan hasil ujian				

28	saya selalu berpikiran akan gagal dalam menghadapi ujian				
30	saya selalu berpikiran bahwa soal yang akan keluar adalah soal yang sulit				
31	saya berpikiran tidak mampu mengerjakan soal ujian				
32	saya selalu mimpi buruk ketika esok akan ujian				
33	saya mengalami susah tidur ketika esok akan ujian				
34	tidur saya menjadi tidak pulas ketika esok akan ujian				
35	saya lebih suka menyendiri ketika menghadapi ujian semester				
36	saya menjadi pemurung ketika akan menghadapi ujian semester				
37	saya menjadi tidak tenang dalam mengerjakan suatu hal apabila esok akan ujian				

Lampiran 7

Hasil Pretest Angket Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester

No	Nama	P/L	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	Jumlah	Ket	
1	Ahmad Fadhlán	L	4	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	3	101	Sedang	
2	Ajeng Dilla Maisuroh	P	3	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	96	Sedang	
3	Alisha Audifa	P	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	1	3	2	4	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	93	Sedang	
4	Alta Rico Ibnu	L	4	2	2	2	1	3	3	4	1	1	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	1	4	3	3	3	3	1	3	3	94	Sedang	
5	Alwi Abdillah	L	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	88	Sedang	
6	Anisa Fadila	P	3	3	4	2	3	2	4	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	2	1	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	1	4	3	91	Sedang	
7	Anisa Rahmah	P	3	3	3	3	2	1	4	3	4	1	4	1	3	2	3	4	2	1	3	1	4	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	4	4	3	2	4	2	101	Sedang	
8	Arif Riyukuri	L	3	1	2	4	4	4	4	4	1	2	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	120	Tinggi	
9	Asyraf Iakhwan	L	4	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	1	2	2	4	4	3	2	4	104	Tinggi
10	Azlin Dilaia	L	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	1	1	2	1	1	74	Sedang	
11	Arzah Aulia Marhamah	P	2	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	1	2	2	4	4	3	2	4	112	Tinggi		
12	Dwi Cantika Indriani	P	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	1	3	2	4	2	4	3	1	3	3	4	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	95	Sedang	
13	Fadhilah Harahap	P	4	3	2	4	4	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	2	2	2	4	3	3	4	4	4	119	Tinggi	
14	Fajar Rachma	L	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	1	2	2	2	95	Sedang		
15	Fara Fadhila	P	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	84	Sedang	
16	Fitri Andini Ritonga	P	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	87	Sedang	
17	Ilwiyya Ahda	P	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	86	Sedang	
18	Indil Azali	L	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	1	3	2	3	98	Sedang	
19	Izza Abdilla	P	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	87	Sedang	
20	Kamila Soraya	P	3	3	3	4	4	1	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	113	Tinggi
21	Luthfiah Hanifah	P	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	92	Sedang	
22	Maulanan Yusuf	L	3	4	2	1	3	2	3	2	4	2	2	2	1	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	2	1	3	100	Sedang	
23	M. Imamsyah	L	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	92	Sedang		
24	M. Iqbalsyah	L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	111	Tinggi	
25	M. Ruchyat Siregar	L	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2	4	97	Sedang	
26	Nadilla Syafitri	P	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	108	Tinggi		
27	Nur Nabila Nurdin	P	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	2	3	1	3	99	Sedang		
28	Nurul Mawaddah Padan	P	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	83	Rendah	
29	Rafika Zahara Ginting	P	3	4	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	1	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	1	2	92	Sedang	
30	Ramaisyah	P	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	3	1	1	1	3	93	Sedang		
31	Rena Lestari	P	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	4	2	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	123	Sangat Tinggi	
32	Rifa Risqita Andreana	L	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	1	2	2	2	1	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	1	3	93	Sedang	
33	Rizky Ananda Hafit	P	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	95	Sedang	
34	Siti Rahma Rika	P	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	92	Sedang		
35	Suri Lutfi Hidayat	P	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	93	Sedang	
36	Syah Raja Muddin	L	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	52	Sangat Rendah	
37	Syarifah Aidilla Husna	P	2	2	1	3	3	1	1	2	1	1	2	2	1	3	2	3	2	3	2	1	3	4	2	3	1	3	2	2	2	1	1	3	3	2	1	2	75	Rendah		
38	Tiara Ilya Sahira	P	3	3	4	4	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	1	3	1	1	3	97	Sedang		
39	Sherly Octavia	P	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	92	Sedang	
40	ZulfaLuthiyatunnisa	P	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	81	Rendah	

Lampiran 8

Hasil Posttest Angket Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester

No	Kode	P/L	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	Jumlah	Ket
1	AR	L	3	1	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	92	sedang
2	AI	L	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	87	sedang
3	AA	P	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	90	sedang
4	FH	P	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	92	sedang
5	KS	P	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	91	sedang
6	MI	L	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	1	3	2	3	3	1	1	1	1	3	2	2	1	3	85	sedang
7	NS	P	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	92	sedang
8	RL	P	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	92	sedang

Lampiran 9

Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pretest	8	113,75	6,453	104	123
posttest	8	90,13	2,696	85	92

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	113,75	90,13
	Std. Deviation	6,453	2,696
Most Extreme Differences	Absolute	,171	,257
	Positive	,171	,243
	Negative	-,167	-,257
Test Statistic		,171	,257
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,129 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

pretest_Posttest1			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,209	1	14	,095

ANOVA

pretest_Posttest1

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,041	1	,041	103,536	,000
Within Groups	,005	14	,000		
Total	,046	15			

Lampiran 11

Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	113,75	8	6,453	2,282
	posttest	90,13	8	2,696	,953

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	8	,593	,121

Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
			Std.	Std. Error					Sig. (2-
		Mean	Deviation	Mean	Lower	Upper	t	df	tailed)
Pair 1	pretest - posttest	23,625	5,317	1,880	19,180	28,070	12,568	7	,000

\

Lampiran 12

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Dokumentasi

GEDUNG MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 MEDAN



Gambar 1. Gerbang Sekolah MAN 3 Medan



Gambar 2. Kantor Kepala Sekolah tampak depan



Gambar 3. Ruang guru



Gambar 4. Beberapa Ruangan kelas X



Gambar 5. Meja Piket Guru



Gambar 6. Ruang BK



Gambar 7. Lapangan, Musholla Dan Ruang Aula



Gambar 8. Pendopo



Gambar 13. Ruang UKS



Gambar 14. Ruang Perpustakaan



Gambar 15. Ruang OSIS

GAMBAR KEGIATAN PENELITIAN



Pemberian koneling dengan teknik retsrukturisasi kognitif



Pengisian Angket

